




Natur heilt


Verein für Kooperation mit und für Natur

08
JUNI
2017

WAGAZIN



Sonderausgabe
Krebsvorsorge und
natürliche Therapie-
Methoden



Krebs
und unsere
moderne Ernäh-
rung

04

Naturprodukte
und ihre
Wirkung auf
Krebszellen

14

Jetzt Sonne
tanken gegen
Krebs – ein
Widerspruch?

20

Inhalt

Vorwort	03
Krebs und unsere moderne Ernährung	04
Rhythmen – eine Basis unserer Gesundheit	09
Wie „tickt“ eine Krebszelle?	12
Naturprodukte und ihre Wirkung auf Krebszellen I: Magnesium – das basische Mineral	14
Naturprodukte und ihre Wirkung auf Krebszellen II: Brokkoli – das Antikanzerogen	16
Die FLEXI-CARB-PYRAMIDE (zum Herausnehmen)	18
Jetzt Sonne tanken gegen Krebs – ein Widerspruch?	20
Essentielle Wirkstoffkombinationen: Vitamin D3 + K2	23
L-Glutathion – das Master-Antioxidans	25
5 Tipps für die Krebsvorsorge	28
Natürliche Maßnahmen im Falle einer Krebserkrankung	30
Buchtipps	34

Impressum

Herausgeber:

Verein „Natur heilt -
Netzwerk für Kooperation
mit und für Natur“
A-8382 Mogersdorf 159
+43 3325 / 202 48
info@natur-heilt.at
www.natur-heilt.at

Druck: Gugler*, Melk/Donau

Auflage: 30.000 Exemplare

Artwork: wildermohn.at

Satz- und Druckfehler
vorbehalten.

Hinweis: Sie bekommen in dieser
Sonderausgabe von „Natur heilt“
so manche Antwort auf Ihre Fra-
gen. Bitte recherchieren Sie aber
für sich selbst weiter oder wenden
Sie sich an den Verein „Natur heilt“
(mehr auf www.natur-heilt.at).

Das Dr. Ehrenberger-Team





Vorwort

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Als praktischer Arzt, der ich seit 35 Jahren bin, habe ich mich mein Leben lang mit Krankheiten und natürlich auch mit Gesundheit beschäftigt. Keine Krankheit ist jedoch so faszinierend und vordergründig bedrohlich zugleich, wie der Krebs.

Man findet in der Literatur wenige Hinweise, warum der Ausdruck „Krebs“ als Begriff für verschiedene Krankheitsformen gewählt wurde. Vielleicht geht der Begriff auf Hippokrates zurück. Sicher kann man sich aber nicht sein, da wir ja nicht einmal wissen, ob es sich bei Hippokrates um eine einzelne Person handelte oder um eine ganze Arztfamilie, beziehungsweise Dynastie.

Eines kann die Diagnose „Krebs“ ganz sicher: Angst auslösen. Bei den betroffenen Personen selbst, bei ihrer Familie, bei den betreuenden Ärzten und allen Angestellten im Gesundheitswesen. Die Angst ist verständlich, muss aber nicht sein. Natürlich ist man beunruhigt, wenn einem eine solche Diagnose gestellt wird, ein Todesurteil ist sie jedoch nicht.

Die moderne Medizin hat eine ganze Reihe von Strategien entwickelt, um den Krebs zu bekämpfen. Allen voran steht die moderne Chirurgie, die schon unzähligen Menschen das Leben gerettet hat. Danach kommen die Strahlentherapie und die Chemotherapie. Dies



Dr. med. Michael Ehrenberger

alles sind Maßnahmen, die man vertreten kann und nicht einfach nur verteuern sollte.

Allerdings wird derzeit ein großer Fehler gemacht: Man vergisst auf wichtige Verbündete der Medizin. Dies sind die Ernährung, die Bewegung, das Umfeld und die Lebenseinstellung jenes Menschen, der erkrankt ist. Meiner Meinung nach ist es ein ärztlicher Kunstfehler, wenn man den um Hilfe suchenden Menschen nicht ganzheitlich beraten kann oder ihn zumindest an eine Stelle verweist, die ihm Hilfe anbietet.

Diese Ausgabe von „Natur heilt“ stellt nicht den Anspruch, vollkommen zu sein. Dies wäre unnatürlich und arrogant. Ich möchte aber erreichen – und ich bin mir sicher, dass uns dies gelingt – den aufmerksamen Leser zum Vordenken zu bewegen (seltsam: warum nicht zum Nachdenken?). Vordenken bedeutet für mich, „in die Zukunft zu denken“ und nicht der Vergangenheit nachzutrauern. Wir wollen einerseits Menschen begleiten, die gerade eine unerfreuliche Diagnose erhalten haben und andererseits Menschen unterstützen, die den festen Vorsatz haben, gesund zu bleiben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute und freue mich, wenn die Autoren dieser Ausgabe eine Rückmeldung von Ihnen erhalten.

Herzlichst

Dr. med. Michael Ehrenberger

Krebs und unsere moderne Ernährung

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Es gibt meiner Meinung nach keinen Grund mehr, daran zu zweifeln, dass eine Krankheit wie Krebs die Folge von Ernährungsfehlern, Bewegungsmangel, einem unpassenden Umfeld und einer negativen Lebenseinstellung ist. Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, kann die Ernährung sehr viel dazu beitragen, wieder gesund zu werden. Am Anfang der Behandlung steht immer die Ernährung – jede Diskussion darüber erübrigt sich. Leider kommen viele Spitäler und Kurzentren der Forderung einer gesunden Ernährung mit ausreichenden, biologischen Nährstoffen, Ballaststoffen und nur wenig Kohlenhydraten nicht nach. Dies sollte sich ändern.

„Du bist, was du isst“, ist ein bekannter, fast schon überstrapazierter Satz, der dennoch nichts von seiner Bedeutung verloren hat. Zu essen bedeutet, dass wir am Leben bleiben, genug Energie haben, um unsere täglichen Arbeiten zu verrichten und glückliche, zufriedene Menschen sind. Leider achten wir oft nur darauf, ob wir etwas, aber nicht darauf, was wir zu essen bekommen. Wir passen unsere Ernährungsgewohnheiten oftmals unserer Umgebung an (Elternhaus, Land, Freunde) und denken nicht weiter darüber nach, ob uns diese Gewohnheiten auch guttun. Wir geben uns mit billigem Essen zufrieden, nur

um satt zu werden und um Geld zu sparen.

Verschiedene Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass die Krankheit Krebs eindeutig mit einer Ernährung zusammenhängt, die unnatürlich ist. Wenn man sich die Statistiken von Krebserkrankungen weltweit ansieht, dann erkennt man klare Tendenzen. So kommen zum Beispiel in Nordafrika nur ca. 110 Neuerkrankungen an Krebs pro 100.000 Einwohner im Jahr vor, in Nordamerika und Australien sind es jedoch ca. 410 Neuerkrankungen pro 100.000

Einwohnern. Natürlich findet man leicht Gegenargumente. So werden die Menschen in verschiedenen Ländern auch unterschiedlich alt und im Alter steigt die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Andere Untersuchungen zeigen jedoch deutlich, dass Auswanderer sich bald der Krebsstatistik jenes Landes anpassen, in das sie ausgewandert sind. Japaner, die nach Hawaii auswandern, leiden deutlich häufiger unter Prostatakrebs – dafür weniger an Magenkrebs – als in ihrem Heimatland.

Ich möchte Ihnen nun einige Tipps geben, wie eine „Präventiv-Ernährung“ oder eine Ernährung bei der Diagnose „Krebs“ aussehen sollte. Diese Tipps sind natürlich nicht alle Ratschläge, die ich geben kann. Dafür müsste ich ein Buch schreiben. Diese Bücher gibt es aber schon, daher erlaube ich mir, auf diese zu verweisen. Ich möchte Sie nur neugierig machen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, was man in seinem Leben bei der Ernährung verändern kann, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Ich möchte sie mit meinem Text nicht langweilen, daher gebe ich Ihnen zu Beginn eine Kurzformel: Jegliches Lebensmittel, das Sie zu sich nehmen, nimmt der Körper auf und baut es in seine Zellen ein. Jede Kalorie wird gespeichert. Ihr Körper kann nicht anders, denn dieses Wissen ist ein Resultat unserer Evolution. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen vor einer üppigen Torte, mit viel Schlagobers oder einem Glas Whisky. Auch diese Kalorien nimmt Ihr Körper auf – ob Sie nun wollen oder nicht. Ih-



Flexi-CARB-PYRAMIDE

In der Mitte dieser Ausgabe des Natur heilt-Magazins finden Sie die Flexi-CARB-PYRAMIDE – das neue Ernährungskonzept von Dr. Nicolai Worm – zum Herausnehmen. Weitere Informationen zur Ernährungspyramide finden Sie unter <http://flexicarb.rivaverglag.de>





rem Körper ist dies egal. Auch ein Salat aus Bio-Äpfeln oder Bio-Karotten wird verwertet – allerdings mit anderen Folgen. Denken Sie bitte noch einmal kurz darüber nach: „Du bist, was du isst“. Nun aber zu unseren Tipps!

1.

Biologische und frische Ernährung

Eine gesunde Ernährung sollte biologisch und frisch sein. Die Supermärkte machen ein Riesen-Geschäft daraus, dass sie biologische Ware unter dem Begriff „Bio“ anbieten. Dies ist auch gut so und ich möchte Sie dazu ermuntern, dass Sie Bio-Lebensmittel einkaufen. Ob diese allerdings immer biologisch sind, bleibt dahingestellt. Von Vorteil wäre es, wenn man direkt beim Erzeuger einkaufen kann, diesen befragt und sich dann entscheidet. Dies können aber leider die wenigsten Konsumenten. Wichtig ist zu wissen, dass biologisch erzeugte Lebensmittel eine hochwertigere innere Struktur und mehr Nährstoffe haben

und unserem Körper daher guttun. Eine Sachertorte hat diese Eigenschaften nicht, auch wenn sie gut schmeckt.

Die Frische von Lebensmitteln ist ebenfalls ein wesentliches Kriterium für die Erhaltung der Gesundheit. Der Weg vom Boden in den Mund ist oft ein sehr langer. Früchte werden unreif geerntet, dann per Schiff oder Flugzeug zu uns

gebracht, nachgereift und verzehrt. In dieser Zeit verliert das Lebensmittel an Wertigkeit. Zu beachten ist auch, dass viele dieser Früchte oder auch Gemüse aus den südlichen Ländern (zum Beispiel Spanien) mit Chemikalien vollgepumpt sind, die unserem Körper gar nicht guttun. Jedes Gift muss wieder ausgeschieden werden!



Bio-Dinkelgrass

- Unterstützt die Sauerstoffaufnahme
- Reinigt die Leber und das Blut
- Unterstützt die Entgiftung und die Verdauung

Bio-Dinkelgrass
400 Presslinge
à 400 mg
€ 34,90



Wir sind Natur.

Bezahlte Anzeige

2.

Nährstoffreichtum

Unsere Lebensmittel sollten voller Nährstoffe sein. Darunter versteht man Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, aber keine „leeren“ Kalorien wie zu Beispiel Zucker. Lebendigkeit, Frische und Vielfalt sind gefragt.

Die „modernen Lebensmittel“ sind raffiniert, verändert, unnatürlich. Sie sind nicht mehr reich an Nährstoffen und beinhalten keine Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Unser Körper hat sich jedoch durch die Evolution an den Reichtum der Natur angepasst, denn wir sind Natur. Wir brauchen keine Getränke, die Flügel verleihen und wir brauchen auch keine Fleischsemmeln um einen Euro. Wir brauchen ebenfalls kein Softgetränk, das pro Liter über 36 Stück Würfelzucker enthält. Diese Ernährungsweise tut unserem Körper nicht gut, ist unnatürlich und führt zu chronischen Krankheiten, wie der Krebs eine ist.

Wenn wir in die Natur blicken, dann sehen wir einen riesigen Reichtum. Dieser Reichtum darf und sollte sich in unserer Ernährung widerspiegeln. Wir sollten nicht darauf verzichten, sondern mutig zugreifen. Es muss am Sonntag nicht der Schweinebraten mit Knödel auf den Tisch kommen, es kann

auch einmal eine Gemüsepfanne sein. Gemüse ist ein wertvoller Teil unserer Ernährung, voller Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Wenn jemanden die Diagnose „Krebs“ ereilt, dann ist die Ernährung sofort umzustellen und dabei ist es völlig unerheblich, um welchen Krebs es sich handelt.

3.

Ballaststoffe

„Der Tod sitzt im Darm“, dies wussten schon die Ärzte früherer Generationen. Aber wer hört denn schon gerne auf die Altvorderen? Der Mangel an Ballaststoffen in unserer Ernährung ist eine der Hauptursachen von Dickdarmkrebs und andere Darmprobleme.

Ballaststoffe haben verschiedene Eigenschaften. Vor allen Dingen können sie bis zu 100 mal mehr Wasser binden als ihr eigenes Gewicht ausmacht. Dadurch tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein und der Darm wird aktiver. Durch die Bindung von Wasser ist es natürlich wichtig, auch genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wenn man eine Ernährung bevorzugt, die reich an Ballaststoffen ist. Die beste Quelle für Flüssigkeit ist reines Wasser. Weder Tee, noch Kaffee und auch Fruchtsäfte können Wasser nicht ersetzen.

Ballaststoffe vergrößern aber nicht nur das Stuhlvolumen, sie binden auch Schadstoffe, die die Leber ausscheidet. Weiters helfen sie, Cholesterin auszuscheiden und füttern unsere Darmbakterien, die wesentlich zur Gesundheit beitragen.

Allgemein wird empfohlen, dass wir ca. 30 Gramm an Ballaststoffen täglich zu uns nehmen sollen, tatsächlich schaffen dies nur rund 30 Prozent der Bevölkerung in den europäischen Ländern. In jenen Ländern der Erde, in denen der Anteil an Ballaststoffen erhöht ist, gibt es eine deutlich geringere Rate von Erkrankungen an Dickdarmkrebs. Dies sollte uns zu denken geben.

4.

Antioxidantien

Oxidation und Reduktion sind Vorgänge in der Natur und somit auch in unserem Körper. Sie finden jede Sekunde in jeder Zelle statt. Man kann sich dies leicht anhand zweier Beispiele bildlich vorstellen. Legt man ein Stück Eisen ohne Schutzanstrich auf eine Wiese, dann wird es bald rosten. Schneidet man einen Apfel auf und lässt ihn in der Küche liegen, dann wird er braun. Beide Vorgänge nennt man Oxidation, man kann auch Alterung dazu sagen. Wenn man aber das Eisen durch einen Anstrich schützt oder den Apfel mit einer Zitrone einreibt, dann bleiben die Oxidationsprozesse aus, die Alterung wird unterbunden. Ähnliche Prozesse finden in unserem Körper statt. Die Ursachen der Alterung kommen aus unterschiedlichen Quellen. Leider sind es immer mehr Umweltgifte, die zu einer Oxidation führen. Autoabgase, Pestizide und Medikamente sind Quellen der Oxidation (natürlich gibt es noch viele mehr).

Wenn unser Körper „oxidiert“ und somit altert, dies ist ein ganz natürlicher Vorgang. Der Unterschied von Mensch zu Mensch ist jedoch, wie schnell wir altern und dies ist abhängig von unserer Lebensweise. Wer zum Beispiel raucht, braucht deutlich mehr Antioxidantien.



Bio-Akazienfaser

- Unterstützt die Entgiftung
- senkt den Cholesterinspiegel
- hemmt die Fettaufnahme und erleichtert den Stuhlgang

Bio-Akazienfaser
360g Pulver
€ 24,00



Wir sind Natur.

Auch ein erhöhter Blutzucker, Stress, Alkohol und Sport fordern der Körper heraus und man sollte ihn mit Antioxidantien unterstützen.

Unter Antioxidantien versteht man Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die uns die Natur reichlich zur Verfügung stellt. In der modernen Ernährung sind sie leider in zu geringem Maß enthalten. Dies zeigt sich besonders dann, wenn man einen erhöhten Bedarf hat. Pflanzen stehen am Beginn jeglicher Lebensmittelproduktion, daher sollte unsere Ernährung zu einem großen Teil aus Gemüse bestehen, am besten aus einer biologischen Produktion und nicht genmanipuliert.

Im Falle einer Krebserkrankung hat der Körper natürlich einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien. Neben der konventionellen Therapie darf darauf nicht vergessen werden, wobei ich natürlichen Vitaminen gegenüber den synthetischen den Vorzug gebe. Am sinnvollsten ist es für mich, die ganze Pflanze zu verwenden, da wir so in den Genuss aller Inhaltsstoffe kommen.

5. Gewürze

Gewürze gehören zu einer Gruppe von Heilmitteln, die leider sehr wenig beachtet wird. Gerne verfeinern wir unsere Speisen mit Salz, Zucker, Fett oder Essig, obwohl wir damit die Gerichte kaum aufwerten. Wenn wir jedoch Gewürze richtig anwenden, dann haben sie einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Gewürze enthalten ätherische Öle, Farbstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzen- und Bitterstoffe. Natürlich werden sie nicht in dem Ausmaß konsumiert, dass man von einem wirklichen „Vitaminschub“ sprechen kann. Dies ist aber auch nicht notwendig. Allein durch ihr Aroma können Gewürze die inneren Organe „zum Leben erwecken“. Bitterstoffe regen die Leber an, zu arbeiten, die Darmperistaltik wird verstärkt und durch so manche Kräuter wird Stress reduziert.

Kochen mit feinen Gewürzen reduziert außerdem den Bedarf von Kochsalz und dies stärkt unsere Gesundheit.



Ein besonders Gewürz ist das Pulver der Curcuma-Wurzel (Curcuma longa). Sie gibt dem indischen Curry seine goldgelbe Farbe und verfeinert so manche Speise. Die Inhaltsstoffe verstärken sich gegenseitig in ihrer antikanzerogenen Wirkung und können nachweislich Entzündungen reduzieren. Curcuma beinhaltet Antioxidantien, schützt das Gehirn vor Alzheimer, senkt den Cholesterinspiegel und regt die Leber an, effektiver zu arbeiten.

6. Kalorienbewusstes Essen

„Qualität statt Quantität“, so lautet ein einfaches Motto einer modernen Ernährung. Jede Kalorie, die aufgenommen wird, speichert der Körper. Es handelt sich dabei um Fette, Eiweißstoffe und Kohlenhydrate. Gerade den Kohlenhy-



draten (Zucker) habe ich in dieser Ausgabe einen eigenen Artikel gewidmet. Ich möchte aber auch an dieser Stelle davor warnen, den Konsum von Zucker zu übertreiben. Wir nehmen, angesichts unserer täglichen Tätigkeiten, zu viele leere Kalorien zu uns. Auch wenn wir Freude am Essen haben („Aber bitte mit Sahne“), so möchte ich doch eindringlich davor abraten, den Körper mit zu vielen Kalorien zu lähmen. Wir entziehen uns dadurch den Rhythmen des Lebens und öffnen chronischen Krankheiten, wie

zum Beispiel Krebs, die Tür.

Sinnvoll ist es, den Kalorienkonsum seinen körperlichen Aktivitäten anzupassen. Es ist auch durchaus sinnvoll, Fastenzeiten einzulegen. Man muss dabei ja keine Rekorde aufstellen. Schon eine kurze Fastenzeit von 24 Stunden kann dem Körper helfen, Gifte auszuscheiden, die Leber dazu anregen zu arbeiten und so die Gesundheit zu erhalten. Diese kurzen Fastenzeiten sollten jedoch regelmäßig abgehalten werden, einmal im Jahr macht dies keinen Sinn.

Krebszellen zum Beispiel reagieren auf Zuckerentzug (damit sind der raffinierte Zucker, Weißmehl, Torten, Nudel etc. gemeint). Oft verlassen sie den Körper und kehren nie wieder. Ich arbeite viel mit betroffenen Menschen und durfte so eine positive Situation schon öfter erleben.

Zusammenfassung

Es gibt keinen Zweifel mehr daran, dass eine gesunde Ernährung eine Krebserkrankung nicht nur verhindern kann, sondern auch einen eventuellen Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Ich persönlich halte es für einen Kunstfehler, wenn man aus ärztlicher und therapeutischer Sicht (präventiv und kurativ) darauf verzichtet, Aufklärungsarbeit bezüglich Ernährung zu leisten. Nahrungsergänzungsmittel tragen ebenfalls dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Es gibt bereits genügend Literatur, die wissenschaftlich abgesicherte Daten liefert. Auch andere Informationsquellen, wie zum Beispiel das Internet, stehen uns zu Verfügung. Krebsprävention durch Ernährung ist absolut gleichzusetzen mit einer ungiftigen Chemotherapie. Wer sich die in den Nahrungsmitteln enthaltenen krebshemmenden Moleküle zu Nutze macht, hat einen starken Verbündeten an seiner Seite: die Natur. 🌿



Curcuma forte

- antioxidativ und entzündungshemmend
- Reinigt die Leber
- Unterstützt die Entgiftung und fördert die Fettverdauung

Curcuma forte
90 Kapseln
à 490 mg
€25,00



Wir sind Natur.

Rhythmen – eine Basis unserer Gesundheit

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Rhythmen bestimmen unser Leben und unsere Gesundheit. Wir sehen mit offenen Herzen in die Natur und spüren: Rhythmen. Ein paar Beispiele: Der Zyklus des Mondes, die Jahreszeiten, der Gesang der Vögel, die Reife der Früchte, die Blütezeiten der Blumen und jeden Tag der Aufgang der Sonne. Alles sind wiederkehrende Ereignisse, die jedoch einem Rhythmus und nicht einem Takt unterliegen. Wir sind Natur und daher unterliegen wir den selben Gesetzmäßigkeiten, die wir beobachten können. Die Rhythmen der Natur sind so stark, dass wir uns ihnen nicht entziehen können.



Vor einigen Jahren war ich in Bali. Ein wunderbares Land, voller Mystik, lebensfrohen Menschen und vielen Geheimnissen. An einem Nachmittag ging ich ins Meer baden. Es war ein wunderschöner, windstillter Tag und trotzdem geriet ich in Gefahr. Ich hatte nicht bedacht, dass der Wechsel von Flut zur Ebbe einsetzen könnte und so wurde ich fast ins offene Meer hinausgetrieben und konnte mich nur mehr mit letzter Kraft ans Ufer retten. In diesem Moment verstand ich die Kraft der Rhythmen in der Natur – sie sind tonangebend und wir können uns ihnen nicht entziehen.

Rhythmen sind faszinierend, nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem

Körper. Wenn wir einem Dirigenten zusehen, wie er ein Orchester leitet, dann bekommen wir einen kleinen Eindruck davon, wie die Natur uns leitet. Die Natur gibt den Rhythmus vor und unser Körper reagiert darauf, ob wir nun wollen oder nicht. Wenn wir den Mut haben und dem Takt der Großstädte entfliehen und uns in einen ruhigen Wald begeben, dann kann unser Körper wieder Kraft tanken. Diese Kraft kommt von den langsamen und sehr wirksamen Rhythmen der Natur. Man kann sehr viele Medikamente einsparen, wenn man den Bezug zu natürlichen Rhythmen wieder herstellen kann.

Jedes Organ in unserem Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Ich möchte

hier nur einige Beispiele aufzeigen. Das Gehirn folgt einem Wach- und Schlafrhythmus, bei Schlafentzug erkranken wir. Der gesamte Magen- und Darmtrakt hat einen Rhythmus, die Stuhlentleerung, zum Beispiel, erfolgt am Morgen. Die Nieren, alle Gefäße und auch die Leber folgen einen bestimmten Rhythmus. Natürlich hat auch das Herz, das Organ, das mit der Liebe in Verbindung gebracht wird, seinen Rhythmus. Es schlägt bereits fünf Wochen nach der Zeugung und bis zu unserem letzten Atemzug. Das Herz sendet dabei starke magnetische Signale aus, die von anderen Individuen empfangen werden. Die Rhythmen der Organe in unserem Körper spielen zusammen wie

ein großes Orchester und sind verbunden... mit unserer Umgebung!

Rhythmen kann man sichtbar machen

Die Rhythmen in unserem Körper können sichtbar gemacht werden. Sichtbarkeit bedeutet jedoch nicht, zu messen. Qualität vor Quantität. Ein Beispiel dafür ist die Herzratenvariabilität (HRV). Jeder Arzt könnte diese feststellen, wenn er sich damit auskennt. Vor vielen Jahren durfte ich mit Prof. Dr. Cristiaan Barnard (dem Pionier der Herztransplantation) zusammenarbeiten. Auch für ihn war damals der Rhythmus des Herzens Neuland, dennoch verstand er sofort die Wichtigkeit dieses Themas.

Die HRV aufzuzeichnen heißt, die „Jugendlichkeit“ unseres Körpers zu überprüfen. Manche Autoren nennen sie auch das „Lebensfeuer“. Kinder zeigen eine hohe HRV. Wenn wir älter werden, nimmt diese ab. Nimmt sie jedoch plötzlich und dramatisch ab, dann ist dies ein Zeichen einer chronischen Erkrankung.

Am Beginn jeder Krebserkrankung steht eine Abnahme jener Körperrhythmen, die man sichtbar machen kann. Es ist ebenfalls möglich, einen Therapieverlauf zu dokumentieren. Sinken

die Rhythmen weiter, ist die Prognose schlecht. Steigen sie jedoch, dann ist die Prognose gut, wie unterschiedlich auch die Blutwerte sein mögen.

Ursachen für eine Abnahme der Körperrhythmen

Die Ursachen für eine Abnahme der Körperrhythmen sind in verschiedene Lebensumständen zu finden. Sie liegen in der Art, wie wir uns ernähren, wieviel Bewegung wir machen, wie unser Umfeld gestaltet ist und welche Sorgen wir haben. Ich werde in diesem Artikel nicht auf alle „Rhythmenblocker“ eingehen können, Sie werden jedoch erkennen, dass es sich lohnt, wenn man die Rhythmen des Körpers pflegt.

„Rhythmenblocker“

Prinzipiell werden die Rhythmen des Körpers blockiert, wenn wir die Naturrhythmen missachten. Bei der Ernährung ist es relativ einfach. Erdbeeren essen wir am besten Ende Mai oder im Juni, bei anderen Früchten sieht es ähnlich aus. Auch Gemüse sollte saisonal gegessen werden. Die beste Zeit

für die Hauptmahlzeit ist zu Mittag, am Abend wäre es gut, nur wenige Kalorien zu sich zu nehmen. Leider beachten wir diese einfachen Regeln nicht. Es gibt das ganze Jahr über „Alles“ und dies tut unserem Körper nicht gut. Die moderne Ernährung ist der Rhythmenblocker Nummer Eins und kann zu Krebs führen.

Der Blocker Nummer Zwei ist Stress. Stress ist die Ursache vieler Erkrankungen. Er kann uns den Schlaf rauben, unruhig werden lassen, die Atmung und die Verdauung verändern. Manchmal klingt es ja interessant, wenn wir sagen, dass wir gestresst sind – klug ist dies jedoch nicht. Irgendwann schaltet der Körper ab und aus dem Rhythmus wird ein Takt, der zu chronischen Krankheiten führen kann. Manchmal halten solche Stressphasen sehr lange an. Sie können in der Kindheit entstehen und sich erst viele Jahre später zeigen. Es ist dabei völlig egal, um welchen Stress es sich handelt, es geht um die individuelle Beurteilung von Ereignissen. Je mehr Raum ich dem Stress gebe, desto mehr werde ich gelähmt, es tritt eine Starre im Körper ein. Vielleicht halten Sie beim Lesen dieses Artikels kurz inne und überlegen Sie sich drei Ereignisse, die in Ihrem Leben zu Stress geführt haben, der schon über eine längere Zeit anhält. Gedankenanstöße wären: Arbeit, Partnerschaft, Verhältnis zu den Eltern (auch wenn sie schon verstorben sind), Nachbarn, Politik, Geschwister usw.

Der Blocker Nummer Drei ist Bewegungsmangel. Hier meine nicht nur die körperliche Bewegung, auch die geistige Beweglichkeit ist eine Voraussetzung für unsere Gesundheit.

Es ist ein Naturgesetz, dass wir uns bewegen müssen. Jedes Tier in der freien Wildbahn macht dies. Wenn wir Tiere in einem zu engen Stall einsperren, dann verstoßen wir gegen die Natur. Wir selber aber sitzen stundenlang vor den Bildschirmen unserer Computer. Und haben wir davon nicht genug, machen wir es uns am Abend auch noch vor dem Fernseher bequem – und unsere Gesundheit leidet darunter.

Jeder Mensch, der unter einer Krankheit wie Krebs leidet, sollte Bewegung in sein Leben bringen. Es ist dabei nicht so wichtig, welche Bewegung er anstrebt, wichtig ist die Veränderung. Nur



Aronia + Kona

- Starke Antioxidantien
- Unterstützt bei Herz- bzw. Gefäß-Problemen
- Bei chronischen Krankheiten
- Bei Stress und Burnout

Aronia+Kona
90 Kapseln
à 490 mg
€ 23,90



Wir sind Natur.



wer den Mut hat, sein Leben zu ändern, kann auch wieder gesund werden.

Neben der körperlichen Bewegung ist auch eine geistige Beweglichkeit gefragt. Eine Krebserkrankung ist auch das Resultat einer geistigen Lähmung. Genauer ausgedrückt, handelt es sich um einen Schock, den man erlitten hat. Es können banale Erlebnisse sein, die uns lähmen, aber auch sehr bedeutende. Es kann sich um einen Unfall handeln, um Existenzängste, Streit in der Familie oder der Nachbarschaft, Scheidungen, Pensionierungen und lang anhaltende Wut oder Trauer. Ob wir es wollen oder nicht, unsere Erlebnisse aus der Vergangenheit prägen unsere Gesundheit. Halten wir daran fest, dann können die Rhythmen in unserem Körper schwinden und danach schwindet die Gesundheit.

Aus dieser Erkenntnis heraus ist es unumgänglich, dass jeder Mensch, der an Krebs erkrankt ist, auch seelische Unterstützung erhält und ebenfalls seine Familie. Leider lässt dies unser Gesundheitssystem nicht zu, es lässt auch keine präventiven Maßnahmen zu, da angeblich das Geld fehlt. Ärzte werden nicht darin geschult, wie man mit Menschen umgeht, die schwer erkrankt sind. Sie werden auch nicht darin unterrichtet, die Gesundheit ihrer Schützlinge zu erhalten.


„Rhythmenbringer“

Es tut mir wirklich im Herzen weh, wenn ich erwachsene Frauen und Männer sehe, die in einer Uniform Parade stehen oder im Stehschritt vor hochrangigen Politikern marschieren. Es tut

mir nicht nur weh, es macht mir auch – ganz ehrlich – Angst. Diese sinnlose Demonstration einer nicht vorhandenen Macht schwächt die Gesundheit.

Ganz anders und wohltuend ist es, wenn man in einen Kindergarten geht. Die Kinder toben laut herum, halten sich selten an Regeln (besonders dann, wenn sie sinnlos sind), lachen, singen und sind einfach nur froh. Genau an diesem Punkt sind wir bei den „Rhythmenbringern“ gelandet. Wir alle waren einmal so frei. Aber wann haben wir die Leichtigkeit verloren? Lachen, Singen, Tanzen, Musik, Hüpfen, Späße, Schabernack und Bewegung gehören zu unserem Leben. Diese Erlebnisse sind genauso wichtig wie unser tägliches Essen. Ich kenne jedoch kein Spital in Wien, in dem der Rhythmus der Patienten gefördert wird, einmal ab-

gesehen von den Klinik-Clowns (Rote Nasen), deren Engagement nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Rhythmen sind „Strukturbildner“, sie können die Zellen wieder in Ordnung bringen. Rhythmen bilden Struktur. Auf seine eigenen Körperrhythmen zu achten, ist eine wichtige Aufgabe. Haben Sie daher keine Angst, Ihr eigenes Leben zu leben. Lachen Sie, wenn auch niemand sonst lacht, weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist, verblüffen Sie Ihre Umgebung nach dem Satz von Garfield (Lasangne-Katze): „Wenn Du sie nicht besiegen kannst, dann verwirre sie“. Unser Leben war nie als eintönige Einbahnstraße gedacht, viel mehr als eine Wanderung durch ein helles Tal in der zauberhaften Umgebung einer reinen Natur. 



Rhodiola

- ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem (reduziert Stress und steigert Ausdauer)
- stärkt das Immunsystem
- blutbildend (besonders weiße Blutkörperchen)

Rhodiola
60 Kapseln
à 560 mg
€ 29,70



Wir sind Natur.

Bezahlte Anzeige

Wie „tickt“ eine Krebszelle?

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Krebszellen verhalten sich anders als gesunde Zellen. Diese Zellen zeigen ein „artfremdes Verhalten“. Sie können sich nicht in einen Verband integrieren, treten über die Organgrenzen, bilden „Satelitenstädte“, zehren den Körper aus, zeigen eine andere Struktur und andere Rhythmen als gesunde Zellen. Sie machen dies so lange, bis ihr Wirt stirbt und sie mit ihm.

Gesunde Zellen haben einen gewissen „Bauplan“ und zeigen eine bestimmte Struktur. Anhand dieser Struktur kann man unter dem Mikroskop erkennen, um

welchen Zelltyp es sich handelt. Ebenfalls kann man erkennen, ob eine Zelle gesund oder krank ist. Eine veränderte Struktur von Organen (Zellen) lässt immer Rückschlüsse auf eine Krankheit zu. Dieses Erkenntnis ist wichtig bezüglich einer Therapie, beziehungsweise für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Strukturbildung ist allgemein ein sehr wichtiges Thema, wenn wir uns mit der lebendigen Natur befassen. Bereits Goethe hat sich in seinen „Schriften zur Naturwissenschaft“ mit der Morphogenese, also der Bildung von Strukturen beschäftigt. In der modernen Zeit sind es Naturforscher und Vordenker wie Rupert Sheldrake, die sich mit dem Thema der Strukturbildung auseinandersetzen. Sheldrake postuliert „morphogenetische Felder“, die auf alle lebenden Sys-

teme einen Einfluss haben. Zugegeben, noch eine Theorie – diese kann jedoch einen maßgeblichen Einfluss auf unser dogmatisches und materielles medizinisches Denken haben. Geben wir unserem Körper die richtigen Informationen, werden die Zellen auch in der korrekten „Ordnung“ aufgebaut. Die dafür notwendigen Informationen kann uns eine gesunde Nahrung geben, biologisch, unmanipuliert und frei von Schadstoffen.

Krebszellen zeigen nicht nur eine andere Struktur als gesunde Zellen, sie leben auch einen veränderten Rhythmus. Sie verweigern den normalen Zelltod (Apoptose), leben dadurch deutlich länger und vermehren sich ungehemmt. Dieser veränderte Rhythmus geht aber nicht von den Krebszellen aus, er ist vielmehr ein Resultat einer unnatürlichen Lebensführung. Es ist bewiesen, dass Arbeit während der Nachtstunden eindeutig das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken. Arbeiterinnen, die während der Nacht arbeiten müssen, haben ein um 36 Prozent höheres Risiko an Brustkrebs und ein um 35 Prozent höheres Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Dies hängt mit damit zusammen, dass wir, durch die Evolution bedingt, daran gewöhnt sind in der Nacht zu schlafen. Aktivitäten wie Schichtarbeit bringen unsere Rhythmen durcheinander und schaden offensichtlich langfristig unserer Gesundheit. Ebenfalls als schädlich erwiesen hat sich der oftmalige Wechsel von Zeitzonen. Die Folge ist uns als „Jetleg“ bekannt. Machen wir eine Fernreise, brauchen wir mehrere Tage, um uns an den neuen Ort zu gewöhnen. Haben wir das getan, dann geht es bald wieder Richtung Heimat und der nächste Jet-leg beginnt.

Ein weiteres wichtiges Detail sollten wir bei der Krebserkrankung ebenfalls





nicht vergessen: Es ist wohl die erkrankte Zelle, die wir beobachten können, um danach eine Diagnose zu stellen. Bei jeder Erkrankung ist jedoch auch die Umgebung der Zelle wichtig und dies ist nun einmal das Bindegewebe. Dieses Gewebe durchzieht den Körper vom Scheitel bis zur Sohle und alle Zellen stehen damit in einem regen Austausch. Man nennt das Bindegewebe auch die „Matrix“, angelehnt an das lateinische Wort für Mutter (lat.: mater). Es können Phasen im Leben entstehen, in denen das Bindegewebe seine Leichtigkeit verliert. Es wird zäh – vergleichbar mit Gelatine, die man in warmes Wasser gibt. Das Wasser kann dann nicht mehr pulsieren. Und wenn wir chronisch verschlackt sind, kann die Matrix nicht mehr pulsieren, schnürt die Zellen quasi ein und einer Krankheit wurde die Tür geöffnet. Das Zellmembranpotenzial sinkt, die Zelle bekommt zu wenig Nährstoffe, zu wenig Sauerstoff und entartet.

Aber nicht nur die Umgebung hat einen Einfluss auf die Zellveränderung. Auch die erkrankten Zellen beeinflussen die Tagesrhythmen. In fortgeschrittenen Stadien von Krebserkrankungen konnte man eine völlige Entgleisung, bis hin zum völligen Verlust der circadianrhythmischen Gliederung der Körperfunktion erkennen. Es herrscht Chaos im Körper.

Dieses Chaos wird zudem durch die unmittelbare Umgebung des erkrankten Menschen gefördert. Je mehr Stress entsteht, desto schwieriger wird es zu genesen. Dieser Stress kann zum Beispiel durch Blutbefunde, gutgemeinte Ratschläge besorgter Freunde oder Ver-

wandter, aber auch die Umgebung im Spital mit Hektik, Elektrosmog und Störung entstehen. Eine Genesung vollzieht sich auch immer in Rhythmen. Kehren die Rhythmen in den Körper und somit in unsere Zellen zurück, bestehen die besten Aussichten, gesund zu werden.

Neben dem Strukturverlust und den Verlust an Rhythmen zeigt die Krebszelle ein weiteres Merkmal. Sie hat die Fähigkeit verloren, zu kommunizieren und somit zu kooperieren. Die Kommunikation zwischen den Zellen funktioniert über Lichtteilchen, sogenannte Biophotonen. Dies bedeutet, dass jede Zelle ein ultraschwaches Licht ausstrahlt, das sich zwar im sichtbaren Spektrum befindet, jedoch für uns zu schwach ist, um es mit freiem Auge wahrzunehmen. Dieses Licht sagt etwas über die Gesundheit einer Zelle aus und über ihre Fähigkeit zur Kommunikation. Interessanter Weise sind nicht jene Zellen die gesündesten, die am hellsten strahlen, sondern jene, deren Lichtabgabe geordnet ist. Kohärenz in der Lichtabgabe von Zellen ist also ebenfalls ein Maß für Gesundheit.

Mit diesem kurzen Artikel möchte ich Ihnen zeigen, dass neben den biochemischen Reaktionen in unserem Körper auch biophysikalische Prozesse von höchster Bedeutung sind. Die Biophysik ist, meiner Meinung nach, der Biochemie nicht nur ebenbürtig, sondern sogar übergeordnet. Kommende Therapiekonzepte, die jetzt gerade entwickelt werden, lassen berechtigte Hoffnungen aufkommen, künftig chronisch kranke Menschen besser begleiten zu können. Die verbreitete Meinung, dass man jene

Gene, die Krebs entstehen lassen, isolieren, danach manipulieren und somit den Krebs besiegen kann, hat sich bis jetzt als falsch erwiesen.

Einige philosophische Gedanken möchte ich diesem Artikel noch anschließen. Meiner Meinung nach, ist die Krebserkrankung ein soziales Problem. Ein Großteil der Menschheit verhält sich wie eine Krebszelle. Wir leben keine Rhythmen mehr, vor allem nicht in den Großstädten. Wir verändern die Struktur unseres einzigen Heimatplaneten, indem wir die Erde aufreißen und nach Öl bohren, sogar im Meer. Wir roden riesige Waldflächen, um billiges Palmöl gewinnen zu können. Ein Plastikmüllhaufen überzieht die Erde. Wir gestatten Diktatoren, Millionen von Menschen zu regieren und sogar zu töten, ohne nennenswert darauf zu reagieren. Wir lassen es zu, dass die EU Umweltgifte weiter zum Einsatz kommen lässt, auf der anderen Seite aber wichtige Heilpflanzen verbietet. Die Waffenindustrie wird gefördert, der Hunger in der Welt damit auch. Afrika, ein wunderschöner Kontinent, wird ausgebeutet und dann wundern wir uns, wenn die Flüchtlinge vor unseren Toren stehen.

Jene Menschen, die an Krebs erkranken, haben – meiner Meinung nach – die Aufgabe übernommen, uns auf diese Missstände und viele weitere hinzuweisen. Dafür ist ihnen Respekt zu zollen. Dies mag abgehoben klingen, aber Krebs ist und bleibt ein soziales Problem. Ohne weitreichende, weltweite Veränderungen werden wir das Problem dieser Erkrankung nicht lösen können. 🌱

Magnesium – das basische Mineral

Von Nikki-Carina Merz

Über 300 lebenswichtige Vorgänge in Ihrem Körper benötigen Magnesium, damit sie reibungslos funktionieren. Rund 400 Milligramm des Minerals sollte man daher täglich über die Ernährung zu sich nehmen. An Tagen mit hoher Belastung oder wenn Heilungsprozesse im Körper im Gange sind, aber auch mehr. Manche Experten gehen von bis zu 1.000 Milligramm pro Tag aus. Sind die Magnesium-Depots erst einmal verbraucht, kann es bis zu 100 Tage dauern, diese wieder aufzufüllen. Ihr Körper verwendet das zugeführte Magnesium nämlich zunächst für lebenswichtige Funktionen und erst dann zum Auffüllen der Depots!

Der Körper kann das wichtige Mineral nicht selbst herstellen, sondern zieht es aus unserer Nahrung, sofern wir ihm entsprechende Quellen zur Verfügung stellen. Hierfür gibt es eine einfache Regel: je grüner das Blatt, desto reicher ist es an

Magnesium, denn das zentrale Atom von Chlorophyll (der Pflanzenfarbstoff, der für die grüne Farbe sorgt) ist Magnesium. Also sind Spinat, Brokkoli, Mangold, Kohl und andere grüne pflanzliche Lebensmittel wertvolle Magnesium-Quellen. Ebenso wertvoll sind auch Nüsse, Samen, Bohnen und Avocados. Bei Feigen und Bananen beachten Sie bitte den Zuckergehalt. Von Milchprodukten als Quellen für die gezielte Magnesium-Zufuhr raten wir hingegen ab.

Bei hoher Belastung oder Erkrankung empfehlen wir, Magnesium zu ergänzen. Eine zwei- bis dreimonatige Kur wirkt sich bei leeren Depots spürbar vitalisierend und auf Ihr Wohlbefinden aus und ermöglicht Ihrem Körper, seine Aufgaben optimal zu erfüllen. Und die Aufgaben sind vielseitig. So benötigt Ihr Körper Magnesium unter anderem für:

- Herz-Kreislauf
- Entzündungshemmung
- Entgiftung und Entsäuerung
- Muskeln und Nerven
- Verdauung (Magnesium wird für über 1.000 enzymatische Reaktionen verwendet)
- Verbrennen von Kohlenhydraten und

Fetten

- Abbau von Stress
- Aufbau von Knochen und Zähnen
- Bestandteil von bzw. Funktion in: DNA, Eiweiß, Hormonen und Botenstoffen
- Vitamin-D-Synthese (wichtig für die Krebsvorsorge)
- ...und viele mehr

Mangel und seine Folgen im Bezug auf Krebs

Krebspatienten haben oft einen Magnesium-Mangel. Bei der Chemotherapie kommen oft noch Umstände hinzu, die die Magnesium-Depots noch weiter



Beachten Sie...

Da über 90 Prozent des Magnesium-Vorkommens im Körper in den Zellen zum Einsatz kommt, sind Bluttests bei diesem Mineralstoff nicht aufschlussreich, um einen Mangel festzustellen. Wir empfehlen: achten Sie auf die, in unserem Beitrag genannten Symptome. Wenn sich diese bei einer erhöhten Magnesium-Zufuhr durch die Ernährung oder durch Ergänzung verbessern, liegt höchstwahrscheinlich ein Mangel vor und es gilt die Depots mit einer Kur aufzufüllen!

Magnesiumchlorid Ultra-kolloid

NEU!

**Transdermale Biostruktur
zum Aufsprühen auf die Haut**

Ab sofort erhältlich!

200 ml
€37,90
reicht für
2 Monate

Wir sind Natur.

schrumpfen lassen. Dazu zählen gewisse Pharmazeutika, die die Magnesium-Aufnahme reduzieren. Magnesium ist essentiell für die Vitamin D-Synthese. Vitamin D kann nicht nur das Krebsrisiko drastisch reduzieren (lesen Sie hierzu den Artikel „Jetzt Sonne tanken gegen Krebs“). Ein Mangel würde sogar die Heilung verzögern.

Bei einem Magnesium-Mangel nimmt die Stabilität der Zellmembran zunehmend ab und Viren, Pilze und Schwermetalle wie Aluminium, Quecksilber, Eisen und Cadmium können in die Zellen eindringen und zur Krebsbildung beitragen. Die Synthese von Glutathione (ein Antioxidans mit Schlüsselfunktion vor allem bei Krebs) ist bei einem Mangel ebenfalls erschwert und daher bilden sich unter anderem vermehrt freie Radikale.

Symptome von Magnesium-Mangel

- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Ängste
- Schlaflosigkeit
- Muskelschwäche
- Energielosigkeit
- Schmerzen

Magnesium ergänzen

Am Markt ist eine Vielzahl von Magnesium-Produkten erhältlich, im Folgenden stellen wir Ihnen die gängigsten Formen vor:

Magnesium Carbonate – Carbonate sind ganz normale Tafelkreide in Pulverform. Es sind die kostengünstigsten Produkte am Markt und eignen sich vor allem für Menschen mit Sodbrennen, da die Carbonate im Magen wie Löschpulver fungieren. Die Aufnahme in den Körper funktioniert jedoch bei Carbonaten am Schlechtesten. Man müsste mindestens das drei- bis vierfache der empfohlenen Tagesdosis einnehmen und wäre dann bei den gleichen Kosten wie für teureren

Produkte angekommen. Außerdem „lösen“ die Carbonate auch ungewollt die Magensäure mit und wirken sich daher bei einigen Menschen negativ auf die Verdauung aus.

Magnesium Citrat – Citrat ist die Form, in der Magnesium in der Natur vorkommt. Die Bioverfügbarkeit ist hier am Besten und Ihr Körper wird optimal bei der Verdauung unterstützt. Gegenüber Carbonaten ist die Aufnahme um 30 bis 40 Prozent höher!

Magnesiumchlorid – Chlorid ist geeignet für eine transdermale Anwendung – das heißt, es wird über die Haut aufgenommen. Da bei Menschen über 50 die Magensäure oft reduziert ist und dadurch die Verdauung beeinträchtigt sein kann, ist die transdermale Aufnahme von Magnesium bei Therapeuten sehr beliebt. Dabei wird das Magnesium über die Haut in den Blutkreislauf aufgenommen und den

Zellen zur Verfügung gestellt.

Magnesium Sulfate – Bekannt auch als Epsom Salze. Sulfate werden für Bäder verwendet. Das enthaltene Magnesium wird über die Haut in den Blutkreislauf aufgenommen und den Zellen zur Verfügung gestellt.

In unserem Sortiment bieten wir Citrate und – ganz neu – Chloride in einer speziellen kolloiden Form an. Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht von der Humboldt Universität in Berlin beaufsichtigte höchstpersönlich die Entwicklung unseres neuen kolloidalen Magnesiumsprays. Seiner Aussage nach übertrifft die Aufnahme bei kolloiden Magnesiumsprays bei weitem jene anderer transdermalen Sprays, mit denen er bereits Erfahrungen gesammelt hat. Details zu seinen Ergebnissen und dem neuen Produkt finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Entschlack Dich Basenpulver

- Unterstützt die Entschlackung und Entgiftung
- Unterstützt die Verdauung
- Mit Anti-Stress-Mineral Magnesium

Entschlack
Dich Basenpulver
450g Pulver
€44,90



Wir sind Natur.

Bezahlte Anzeige

Brokkoli – das Antikancerogen

Von Nikki-Carina Merz

Brokkoli – und vor allem Brokkolisprossen – werden aufgrund ihrer antikancerogenen Wirkung immer bekannter. Neueste Studien geben uns einen Einblick in die körperlichen Prozesse, die hinter den gesundheitsfördernden und vor Chemotherapeutika und anderen Anti-Krebsmitteln schützenden Wirkstoffen stehen. Drei Portionen Brokkoli pro Woche können das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken, bereits um mehr als 60 Prozent senken. Dabei spielt vor allem das enthaltene Sulforaphan, eine natürliche Schwefelverbindung, eine wichtige Rolle. Es unterstützt eine normale Zellfunktion und Zellteilung und leitet dabei auch den natürlichen Zelltod, die Apoptose, in Krebszellen ein – vor allem in Darm-, Prostata-, Brust-, Leber und Lungenkrebszellen.

Neue Studien deuten darauf hin, dass Sulforaphan Krebszellen auch durch Regulierung von Kommunikationssträngen in der DNA an der Vermehrung hindert und zwar um bis zu 400 Prozent. Somit sind Brokkoli, Brokkolisprossen und Nahrungsergänzung mit Brokkoli-Sulforaphan ins Zentrum einer Anti-Krebs-Diät gerückt.

Sulforaphan bekämpft Krebs in vielerlei Hinsicht. Es reduziert die schädigende Wirkung von Sauerstoffradikalen (ROS) – ein weiterer Marker für Krebs – und stimuliert das Immunsystem. Dies ist eine wichtige Grundlage, um Krebs und an-

dere Krankheiten zu verhindern oder zu lindern.

Schwefelhaltiges Kohlgemüse wie Brokkoli spielt auch bei der Entgiftung eine wichtige Rolle. Dabei wird in der zweiten Entgiftungsphase in der Leber die Enzymaktivität angeregt. Vor allem die Sprossen helfen bei der Entgiftung von Umweltgiften wie zum Beispiel dem krebserregenden Benzol.

Neben Sulforaphan enthält Brokkoli noch weitere gesundheitsfördernde und vor Chemotherapeutika und anderen Anti-Krebsmitteln schützende Wirkstoffe:

Ballaststoffe nähren die Darmbakterien und tragen somit zu einer guten Darmflora bei, die wiederum zur Reduzierung von Entzündungen und der Stärkung der Immunfunktion wichtig ist. Außerdem sind Ballaststoffe für die

Produktion von Immunzellen im Verdauungstrakt essentiell. Diese sorgen dafür, dass der Körper vor krankheits-erregenden Bakterien, der Entwicklung von Darmkrebs und anderen Entzündungskrankheiten geschützt ist.

Glucoraphanin ist ein Vorläufer von Sulforaphan, das die Krebs-Entstehung und -Mutation beeinflusst. Brokkolisprossen enthalten 20 mal mehr Glucoraphanin als ausgewachsener Brokkoli.

Polyphenole, inklusive Bio-flavonoide und Polyphenole Säuren, sind starke Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und gegen die vorzeitige Alterung durch freie Radikale schützen. Vor allem das Risiko, an Asthma, Typ 2 Diabetes und Herzkrankheiten zu erkranken, sinkt. Zudem steigt der Schutz vor neurodegenerativen Krankheiten wie Parkinson und Alzheimer.



Yucca + Brokkoli

- Unterstützt eine tiefe Entgiftung und kurbelt die Verdauung an
- Schwemmt Ablagerungen aus Gefäßen und Gelenken
- Wirkt Entzündungshemmend

Yucca
60 Kapseln
à 540 mg
€25,00



Wir sind Natur

Diindolymethan (DIM) produziert unser Körper beim Abbau von Kohlgemüse. DIM stärkt unser Immunsystem und unterstützt bei der Vorsorge und in der Behandlung von Krebs.

Nicotinamidmononucleotid ist ein Enzym, das in die Produktion von NAD (Nicotinamidadeninukleotid) involviert ist. NAD ist wichtig für die Gesundheit der Mitochondrien und den Energiehaushalt. NAD findet immer mehr Aufmerksamkeit in der Fachpresse und wird bereits erfolgreich zur Verjüngung des Stoffwechsels eingesetzt, um Alterung und Altersbeschwerden zu verzögern. Im Alter nimmt wegen der schleichenden chronischen Entzündungen im Körper unsere Fähigkeit ab, NAD zu produzieren (siehe Artikel „Lebenswichtige Fette gegen chronische Krankheiten“ auf www.dr-ehrenberger.eu/news).

Neueste Studien haben ergeben, dass es viel effektiver ist, den Vorläufer von NAD einzunehmen. Der Körper „baut“ sich daraus sein eigenes NAD, das er effektiv einsetzen kann. Wir erwähnt, ist dieser Vorläufer vor allem in Brokkoli, allgemein in Kohlgemüse, aber auch in Avocado und anderen grünem Gemüse enthalten. Es sind genau solche Erkenntnisse, die nun wissenschaftlich untermauern, was vielen schon geläufig ist: Wie wichtig die Ernährung insgesamt und vor allem der Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln ist.

Brokkoli reduziert das Risiko von Fettleber und Leberkrebs

Fettleber ohne signifikanten Alkoholkonsum betrifft ca. 25 Prozent der westlichen Bevölkerung und nimmt auch bei Kindern zu. Der hohe Konsum von Kohlenhydraten, vor allem Fruktose aus weiterverarbeiteten Lebensmitteln, kohlen-säurehaltigen Getränken und Säften wird in Zusammenhang mit Fettleber gebracht und erhöht das Risiko von Leberkrebs.

Eine Brokkoli-reiche Ernährung über einen langen Zeitraum senkt den Trigly-



ceride-Spiegel in der Leber und kann somit das Risiko, an Fettleber oder Leberkrebs zu erkranken, reduzieren.

Brokkoli in der Ernährung

Den höchsten Sulphoran-Gehalt haben drei Tage alte Brokkolisprossen. Alle antikanzerogenen Inhaltsstoffe sind zu diesem Zeitpunkt 50 mal so konzentriert vorhanden wie in ausgewachsenem Brokkoli. Sollten Sie Brokkoli als Gemüse bevorzugen, empfehlen wir den frischen Brokkoli, denn nach 10 Tagen sind 80 Prozent des enthaltenen Glucoraphanin verpufft. Brokkoli sollte für drei bis vier Minuten (jedoch nicht länger als fünf Minuten!) gedämpft oder 20 bis 30 Sekunden blanchiert (inklusive Abkühlen in kaltem Wasser) werden, um den optimalen Gehalt der verschiedenen Inhaltsstoffe zu gewährleisten. Von Tiefkühl-Brokkoli raten wir komplett ab,

da durch dieses Verfahren wichtige Enzyme bereits verloren gegangen sind.

Es gibt weitere Lebensmittel, die reich an Sulforaphan sind. Dazu zählen Senfkörner, Rettich, Radieschen, Wasabi, Rucola und Krautsalat. Eine Studie aus dem Jahr 2013 ergab, dass die Beigabe von Senfkörnern – sogar bei gekochtem oder gefrorenen Brokkoli – die Sulforaphan-Formation und ihre Bioverfügbarkeit erhöht.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Brokkoli nebst Krebschutz:

- Unterstützt die Entgiftung
- Reduziert Entzündungen
- Stärkt gegen Allergien
- Verbessert die Verdauung und Darmgesundheit
- Unterstützt die Augengesundheit
- Unterstützt bei der Reparatur von Hautschäden
- Reguliert den Blutzuckerhaushalt
- Unterstützt die Herzgesundheit
- Unterstützt, die Verdickung von Arterien zu verhindern



DIE *Flexi*-CARB-P



Ihre verdienten

selten

täglich

PYRAMIDE

Extra-Carbs



moderater Weinkonsum



ausreichend Schlaf



gute Fette



genügend Sonnenlicht



Säfte, Softdrinks

Lightgetränke,
Früchte-Smoothies

Wellnesswasser,
Fruchtsaftschorle

Gemüsesäfte

Schwarzer/grüner Tee,
Kaffee

Wasser,
Früchte- und Kräutertee

Weitere Informationen unter
<http://flexicarb.riva-verlag.de/>
und in den Büchern:



Jetzt Sonne tanken gegen Krebs – ein Widerspruch?

Von Nikki-Carina Merz

In Zeiten, in denen vor zu langem Aufenthalt in der Sonne gewarnt wird und der Sonnenschutzfaktor in unserer Hautpflege ständig steigt, mag es sich wie ein Widerspruch anhören, Sonnenbäder gegen den Krebs zu empfehlen. Doch das Sonnenvitamin (eigentlich ein Pro-Hormon) ist eines der am längsten recherchierten und effektivsten Mittel gegen Krebs!

Bereits vor über 100 Jahren begann man den Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Krebs zu studieren. Dennoch wurde Vitamin D immer wieder als Hype verschrien.

Zwischenzeitlich gibt jedoch vermehrt anerkannte Studien, denen zufolge es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und dem Auftreten von Krebserkrankungen und zahlreichen chronischen Krankheiten gibt.

Unser heutiges Verständnis der physiologischen Grundlagen und der Wirkung von Vitamin D stammt aus über 2.500 Laborstudien. Mehr als 200 epidemiologische Studien bestätigen zudem den Zusammenhang zwischen Krebs und Vitamin D. Aber auch bei Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen profitieren Patienten von einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D.

Die gezielte Anwendung und Wirkung von Vitamin D wird von etlichen Langzeitstudien bestätigt. Eine groß angelegte, randomisierte Doppelblindstudie

ergab, dass eine optimale Versorgung mit Vitamin D das Krebsrisiko um bis zu 60 Prozent senken kann. Dabei wird die Vorbeugung bei mindestens 16 verschiedenen Arten von Krebs unterstützt, inklusive Bauchspeicheldrüsenkrebs, Lungenkrebs, Eierstockkrebs, Prostatakrebs und Hautkrebs.

Eine Studie des international anerkannten Wissenschaftlers und Vitamin D-Experten Dr. William Grant ergab, dass ca. 30 Prozent der Krebs-Todesfälle (ca. zwei Millionen weltweit jedes Jahr) durch eine höhere Vitamin D-Versorgung hätten verhindert werden könnten. Davon alleine 600.000 Brust- und Darmkrebs-Fälle.

Vitamin D nicht nur in der Krebsvorsorge essentiell

In einigen schulmedizinischen Fachbereichen ist Vitamin D ein heißes Thema geworden. In den vergangenen Jahren konnte durch Forschungen in Graz belegt werden, dass Vitamin D-Mangel eine häufige Ursache für Unfruchtbarkeit und Abortus sowie auch für Osteoporose nach der Menopause ist. Auffallend ist auch, dass ein reger Vitamin D-Stoffwechsel in nahezu allen Geweben des weiblichen Reproduktionstraktes stattfindet. Erste Untersuchungen weisen darauf hin, dass ein höherer Vitamin D-Spiegel im Blut das Risiko bei Schwangerschafts-Komplikationen und Frühgeburten senken, Zyklus-

Unregelmäßigkeiten ausgleichen und die Fertilität verbessern kann.

Im Bereich Immunologie bestätigen Forscher aus Innsbruck, dass Vitamin D eine immunregulatorische Funktion hat, für die Produktion von über 200 antimikrobiotischen Peptiden verantwortlich ist und den Immunzellen bei der Erkennung von Fremd- und Antigenen hilft. Die Körperabwehr wird somit gestärkt und das Risiko sinkt, an Allergien oder Autoimmunerkrankungen wie multipler Sklerose oder Morbus Crohn zu erkranken.

Die Erkenntnisse zeigen auch den positiven Einfluss eines erhöhten Vitamin D-Spiegels auf den Testosteronspiegel, das LDL-Cholesterin und den Autismus – um einige Ergebnisse der weitreichenden Forschungen zu erwähnen.

Der wichtigste Faktor hierbei ist die Vitamin D-Serumkonzentration. Diese sollte das ganze Jahr über – und nicht nur in den Sommermonaten – zwischen 50 und 70 ng/ml liegen, um effektiv vorbeugend für verschiedene Erkrankungen wie Krebs, Osteoporose (und generell für die Stärkung von Knochen), Herz-Kreislauf und Bluthochdruck zu wirken.

Sonne anbeten erwünscht

Um unsere Vitamin D-Serumkonzentration zu optimieren, sollten wir ca. 40 Prozent unseres Körpers für etwa 20 Minuten am Tag ohne Sonnenschutz der starken Sommersonne aussetzen. Der



beste Zeitpunkt ist zwischen 10 Uhr morgens und 14 Uhr am Nachmittag. Nur in dieser Zeit, in der die Sonne auf ihrem Höhepunkt steht, ist die Einstrahlung in unserem Breitengrad stark genug, um unsere Haut dazu anzuregen, genügend Vitamin D zu produzieren.

20 Minuten scheinen auf den ersten Blick wenig zu sein, doch selbst, wenn wir 365 Sonnentage im Jahr hätten, erlaubt uns unser moderner Lebensstil nicht, auch unter der Woche regelmäßig ein Sonnenbad zu nehmen? Tatsächlich schaffen es selbst die Einwohner sonnenintensiverer Länder mit mehr Sonnenstunden nicht, das ganze Jahr über eine optimale Vitamin D-Serumkonzentration zu erreichen. In Mexico zum Beispiel haben 25 Prozent der Kinder unter 16 Jahren und über 40 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel. In Österreich wurde 2012 erhoben, dass über 50 Prozent der Kinder und ebenfalls ca. 40 Prozent der Erwachsenen selbst im Sommer einen Mangel aufweisen. In der Altersgruppe zwischen 65 und 79 Jahre steigt dieser Wert auf über 75 Prozent!



Tipp zum Sonnentanken: Riskiere keinen Sonnenbrand! Abgesehen davon: Tanke so oft und mit so viel Haut wie möglich Sonne.

Ursachen für Vitamin-D-Mangel

In unserem Breitengrad ist die Sonne nur im Sommer-Halbjahr wirklich intensiv genug, um eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu gewährleisten. Sonnenschutzmittel oder abdeckende Kleidung wirken der Vitamin D-Bildung

zudem entgegen. Eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor über acht unterbindet die Bildung über die Haut sogar gänzlich.

Personen mit dunkler Haut bräuchten in südlichen Ländern sechs mal so viel Sonne wie hellhäutige. In unserem Breitengrad empfiehlt die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) offiziell die Einnahme von Vitamin D-Präparaten für dunkelhäutige Menschen auch in den Sommermonaten.

Bei älteren Menschen (ab 65 Jahren) nimmt die körpereigene Bildung von Vitamin D deutlich ab. Diese Personengruppe müsste zur Kompensation also sogar länger und mit noch mehr freier Haut Sonne tanken. Üblicherweise verhalten sich die Mitteleuropäischer aber genau entgegengesetzt.

Neben dem unzureichenden „Sonnen tanken“ gibt es noch weitere Faktoren, die die optimale Aufnahme über die Ernährung oder sogar die körpereigene Bildung verhindern. So führt zum Beispiel eine Erkrankung des Dünndarms zu einer unzureichenden Auf-



Wußten Sie...

Vitamin D ist fettlöslich und relativ hitzebeständig mit weniger als 10 Prozent Verlust bei 180 Grad.




nahme. Außerdem können chronische Erkrankungen von Leber oder Niere die Vitamin D-Bildung verhindern. Gewisse Medikamente (zum Beispiel Anti-Epileptika) führen ebenso zu einer Störung der Produktion.

Vitamin D über die Ernährung

Da wohl kaum jemand gerne täglich Lebertran einnehmen möchte, stellt sich die Frage, welche Lebensmittel bedeutende Mengen an Vitamin D enthalten? Nur wenige! Hauptsächlich tierische Lebensmittel, insbesondere fette Fische (Heringe, Lachse und Sardinen), enthalten entsprechende Mengen an Vitamin D. Schon deutlich geringere Mengen finden sich in Eigelb, Steinpilzen, Avocados und Schmelzkäse (45 Prozent F.i.T.). Bei allen anderen Lebensmitteln ist der Gehalt geringer als 15 Prozent des Tagesbedarfs (NRV) und daher laut Ernährungsrichtlinien keine nennenswerte Quelle.

Insgesamt halten sich also die Aufnahmemöglichkeiten über unsere tägliche Nahrung in Grenzen. Am natürlichsten

und effektivsten ist die körpereigene Bildung durch Sonnenbaden. Doch da auch diese kaum noch ausreichend ist, bietet sich die Ergänzung mit natürlichen Vitamin D-Präparaten an.

 **Wichtig ist die Kombination von Sonnenbaden, Ernährung und Nahrungsergänzung.**

Kleinkinder, ältere Menschen ab 65 Jahren, aber auch Veganer und Vegetarier profitieren von einer bewussten Versorgung mit Vitamin D. Bei Nachtschichtarbeitern, mobilitätseingeschränkten, chronisch kranken oder pflegebedürftigen Menschen und vor allem in der kalten Jahreszeit ist sogar eine dauerhafte Ergänzung mit Vitamin D-Präparaten sinnvoll.

Vitamin D Ergänzen, aber wie?

Neben der Dosierung, der Art und der Zeit der Einnahme ist vor allem die richtige Wirkstoffkombination essenziell. Bei Vitamin D kommt es dabei auf die Form und die Kombination an.

Lesen Sie mehr dazu im Artikel von unserem Produktentwickler Uwe Brandweiner auf den nächsten Seiten.

Literaturtipps

- Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzkrankungen: Ärztlicher Rat für Betroffene. Mankau Verlag, Januar 2017, 158 Seiten, EUR 12,95.
- Prof. Dr. Nicolai Worm: Heilkraft D: Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt. Systemed Verlag, Lüne, 2009, 176 Seiten, EUR 14,99.
- Uwe Gröber (Apotheker), Prof. Dr. Michael F. Holick: Vitamin D: Die Heilkraft des Sonnenvitamins. Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart, August 2012, 301 Seiten, EUR 39,80.
- Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen. Gräfe & Unzer Verlag, München, September 2011, 128 Seiten, EUR 9,99.



Essentielle Wirkstoffkombinationen: Vitamin D₃ + K₂

Von Uwe Brandweiner

Cholecalciferol – auch Vitamin D₃ genannt – ist ein, in den vergangenen Jahren auch der Allgemeinheit immer besser bekannter Wirkstoff. Immer mehr Studien haben die immense gesundheitliche Bedeutung dieses Stoffes gezeigt. Menachinon – auch Vitamin K₂ genannt – ist nach wie vor recht unbekannt, wenngleich es der wichtigste Stoff ist, den man mit Vitamin D₃ kombinierten sollte: Erstens, weil Vitamin K₂ an sich bedeutende gesundheitliche Effekte hat und zweitens, weil eine Vitamin D₃-Therapie ohne Vitamin K₂-Zufuhr potentiell zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Praktisch alle Studien in europäischen Ländern zeigen einen weit verbreiteten Vitamin D₃-Mangel in weiten Teilen der Bevölkerung. Erstaunlicherweise ist ein Vitamin D-Mangel in sonnenreichen Ländern wie zum Beispiel Indien noch viel massiver ausgeprägt. Zwar scheint in Indien ganzjährig mehr Sonne als bei uns, aber aufgrund der dunklen Haut benötigen die Menschen einen sechs Mal längeren Aufenthalt in der Sonne als hellheutige Mitteleuropäer, um die gleiche Vitamin D-Menge in der Haut zu bilden.

Eine allgemein gültige Definition eines Vitamin D-Mangels gibt es nicht. Meist werden Werte von weniger als 20 Nanogramm (ng) Calcidiol (25-Hydroxy-Vitamin D) pro Milliliter (ml) Blut als schlechte Versorgung oder Mangel betrachtet. Allerdings lassen sich viele positive Effekte des Vitamin D erst ab Blutwerten von über 30 ng/ml nachweisen und als ideal werden ca. 50 ng/ml angesehen. Kurzfristig 100 bis 150 ng/ml sind kein Problem, sollten aber langfristig vermieden werden, da eine langfristige und sehr hohe Dosierung auch Nebenwirkungen hat.

Calcidiol ist die Speicherform des in der Haut gebildeten Cholecalciferols. Cholecalciferol ist kein Vitamin, sondern ein Pro-Hormon. Es wird nach einem Tag in die im Blut zirkulierende Speicherform Calcidiol umgewandelt. Dieses Calcidiol wird dann bei Bedarf in das aktive Hormon Calcitriol umgewandelt.

Wieviel Vitamin D₃ muss ich einnehmen, um die empfohlenen 50 ng/ml zu erreichen?

Für die meisten Menschen reichen täglich 4.000 bis 5.000 Internationale Einheiten (IE) pro Tag aus, um ca. 50 ng/ml im Blut zu erreichen. Allerdings sollte diese Menge täglich genommen werden, da eine Stoßtherapie – wie sie in der Schulmedizin üblich ist – zwar den Blutspiegel des Speichervitamins D₃ (Calcidiol) erhöht, die positiven Effekte durch eine



tägliche Menge Cholecalciferol – entweder durch starke Sonneneinstrahlung auf die Haut oder durch tägliche Einnahme von ca. 4.000 IE) – aber nicht erreicht.

Bei der Stoßtherapie werden monatlich oder halbjährlich extrem hohe Dosen von 60.000 bis 600.000 IE Cholecalciferol gegeben. Die Blutwerte werden dadurch zwar in den Idealbereich gebracht. In Studien zeigte sich aber eine Erhöhung des Knochenbruchrisikos anstatt einer erwarteten Verringerung. Der Grund dafür ist, dass der Körper evolutionsbiologisch an die tägliche Zufuhr des Cholecalciferol – das ja nur einem Tag im Blut bleibt, bevor es in die Speicherform Calcidiol umgewandelt wird – gewöhnt ist. Zudem hat Cholecalciferol eigenständige Wirkungen, die Calcidiol und Calcitriol nicht haben. Daher führt aus gesundheitlicher Sicht kein Weg an einer

täglichen bedeutenden Dosis Cholecalciferol vorbei, entweder über intensives Sonnenbaden oder über die Aufnahme über Nahrungsergänzungsmittel.

In unseren Breiten ist die benötigte Sonnenmenge für eine ausreichende Cholecalciferol-Bildung in der Haut nur wenige Monate im Sommer vorhanden und kaum jemand Zeit, täglich lange Sonnenbäder zu nehmen, die zudem eine vorzeitige Hautalterung und die Bildung von Melanomen fördern können. Daher ist die tägliche Einnahme eines ausreichend dosierten Nahrungsergänzungsmittels die praktikablere und sicherere Methode, um die optimalen Blutwerte von ca. 50 ng/ml zu erreichen.

Was die Dosierung betrifft, gibt es allerdings ein Problem, da Produkte mit einer Dosis von mehr als 1.000 IE Cholecalciferol pro Tag als Medikamente eingestuft werden.

Warum ist der für Nahrungsergänzung erlaubte Wert auf 1.000 IE beschränkt, wenn für eine adäquate Versorgung ca. 4.000 bis 5.000 IE benötigt werden? Wer jetzt an eine Verschwörung der Pharmafirmen denkt, den muss ich enttäuschen. Es war schlicht und einfach ein Rechenfehler bei der statistischen Auswertung von Studien durch den IOS, bei der der

tatsächliche Bedarf von Cholecalciferol beziehungsweise dessen messbarem Blutmarker Calcidiol ermittelt wurde.

Aufgrund dieses Rechenfehlers sind die empfohlenen Mengen der Vitamin D Zufuhr lächerlich niedrig und absolut unzureichend. Sie liegen gerade einmal bei 200 IE. Die Logik der Behörden: Wenn 200 IE empfohlen und angeblich ausreichend sind, dann sind 1.000 IE 500% der empfohlenen Menge. Darüber hinaus sollte Vitamin D als Arzneimittel unter ärztlicher Aufsicht verabreicht werden, um Überdosierungen und Nebenwirkungen zu vermeiden.

Da die meisten Cholecalciferol-Präparate aber in Form von Öltropfen angeboten werden, kann man sich jedoch sehr leicht helfen, indem man die Dosierung einfach entsprechend erhöht, um auf täglich notwendigen 4.000 IE zu kommen – zum Beispiel mit vier Tropfen eines Präparates mit 1.000 IE/Tropfen oder fünf Tropfen eines Präparates mit 800 IE/Tropfen.

Dies gilt als allgemeine Empfehlung. Es empfiehlt sich jedoch, auch den Blutspiegel messen zu lassen, um festzustellen, ob man sich in dem tolerierbaren Bereich von 30 bis 70 ng und idealerweise näher um die 50 ng/ml befindet.

Sind die Werte sehr niedrig, kann man auch einmal eine hohe Dosis von 100.000 bis 300.000 IE einnehmen um den Calcidiol (25-Hydroxy Vit D)-Blutwert rasch zu normalisieren und dann täglich die 4.000 IE Cholecalciferol einnehmen. Der Körper benötigt täglich Cholecalciferol und nicht nur das daraus täglich umgewandelte Calcidiol und Calcitriol.

Eine der vielen Wirkungen des Cholecalciferol ist die Steigerung der Calciumaufnahme aus dem Darm. Bei physiologisch optimalen Cholecalciferol-Dosierungen von mehreren Tausend IE pro Tag wird sehr viel Calcium aus dem Darm aufgenommen. Um dieses Calcium in die Knochen zu transportieren und zu vermeiden, dass es sich in den Blutgefäßen ablagert (Calciumparadoxon) sollte Cholecalciferol immer mit Menachinon (Vitamin K2) kombiniert werden.

Unterdosierte Produkten mit wenig Vitamin D sind kaum wirksam. Vernünftig dosierte Produkte mit mehreren Tausend IE Cholecalciferol sind zwar wirksam, aber ohne eine ausreichende Menge Vitamin K2 auch potentiell problematisch, da sie zu Gefäßverkalkungen führen können. Daher sollten alle therapeutisch genutzten Vitamin D3-Präparate einerseits ausreichend dosiert und andererseits genügend Vitamin K2 enthalten, um die Wirkung des Vitamin D3 und den Einbau von Calcium in die Knochen zu verstärken und die Blutgefäße vor Ablagerungen zu schützen. Als wirksam und vernünftig dosiert gelten Präparate, die 90 bis 180 Mikrogramm K2 pro Tagesdosis enthalten. Eine höhere Dosierung schadet nicht, ist aber aufgrund des sehr hohen Preises des K2 kaum auf dem Markt zu finden. Während aus Lanolin gewonnenes, vegetarisches Cholecalciferol sehr preisgünstig angeboten wird, sind veganes Cholecalciferol (aus der Bartflechte extrahiert) sowie aus Natto (fermentierte Sojabohnen) gewonnenes Menachinon (Vit K2) wesentlich teurer. Beide sind selten eingesetzte und noch seltener in vernünftiger Dosierung angebotene Spezialitäten im Nahrungsergänzungsmittelbereich. Deshalb habe ich bei der Rezeptur von den Vitamin D3 + K2 Tropfen für Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte auf diese Qualitätsmerkmale geachtet.



Vitamin D3 + K2 Tropfen

- Zur Vorbeugung und Behandlung von Krebserkrankungen
- Zur Vorbeugung und Behandlung von Arterienverkalkung
- Schlaganfallprophylaxe

Vitamin D3+ K2
600 Tropfen
20 ml
€ 49,90



Zutaten ...mit „sonst nichts“-Garantie!

- Chia Samen Öl
- Vitamin K2 (hochreines Menaquinon 7 aus Natto)
- Cholecalciferol (Vitamin D3 aus Bartflechten)
- Rosmarinextrakt als hochwertiges Antioxidationsmittel

Nährstoffe (natürlich gebunden an Pflanzenwirkstoffe)
Jede Tagesdosis (10 Tropfen) liefert wertvolle Naturvitamine und Pflanzenwirkstoffe, davon:

- Naturvitamin D3: 25 µg = 1000IE = 500 %*
- Naturvitamin K2: 90 µg = 120 %*

*NRV = Nährstoffbezugswerte der EU

Bezahlte Anzeige

Wir sind Natur.

L-Glutathion – das Master-Antioxidans

Von Nikki-Carina Merz

Glutathion ist ein natürlicher schwefelhaltiger Eiweiß-Baustoff und eine der mächtigsten Schutzsubstanzen in Ihrem Körper! Zu seinen Aufgaben gehört es, giftige Substanzen zu eliminieren, Zellproteine zu erhalten, Immunaufgaben zu unterstützen, freie Radikale zu binden und die Wirkkraft der Vitamine C und E im Körper zu stärken.

Der Körper kann Glutathion sowohl über die Ernährung aufnehmen als auch selbst herstellen. Jede Zelle in ihrem Körper ist dazu fähig Glutathion zu produzieren. Wegen der zentralen Rolle für die Entgiftung stellt die Leber die größte Menge des Eiweiß-Baustoffs her. Mit zunehmenden Alter nimmt die Fähigkeit, Glutathion herzustellen jedoch ab.

Setzen Sie nun Ihrem Körper zusätzlich zu viel oxidativem Stress aus – zum Beispiel durch Erkrankungen, Lebensstil oder Umweltfaktoren – dann verbraucht Ihr Körper das Glutathion schneller als



er es herzustellen vermag. Das kann generell zu vorzeitiger Alterung führen. Der Begriff „vorzeitige Alterung“ bezieht sich hier auf die Zellebene. Wir sprechen nicht nur von mehr Falten, sondern auch von verminderter Zellfunktion. Diese wirkt sich auf unseren gesamten Organismus und dadurch auf unsere Vitalität aus.

Hoher Glutathion-Spiegel

Der Zusammenhang von Glutathion und Vitalität im Alter ist seit langem bekannt. So erwähnt eine Studie aus Dänemark, die im Jahr 1998 die Hundertjährigen analysierte, dass ein Antioxidans

bei allen Teilnehmern in Überfluss vorhanden war. Es handelte sich dabei aber nicht um Vitamin C, Co-Enzym Q10 oder Anthocyanen, zu denen auch OPC gehört, sondern um Glutathion!

Eine weitere Studie befasste sich mit Vitalität im Alter und untersuchte jene, die vor Gesundheit strotzten – basierend auf ihrer eigenen Einschätzung und ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit. Je besser die Werte waren, desto höher war der Glutathion-Spiegel im Körper.

Der gleiche Zusammenhang wurde bei einer Studie an älteren Damen zwischen 60 und 103 Jahren ermittelt. Dabei wurden gründliche körperliche und mentale Evaluierungen über fünf Jahre geprüft. Auch diese Forscher fanden heraus: je besser die Werte waren, desto höher war der Glutathion-Spiegel im Körper.



Interessanter Fakt

Glutathion ist lebenswichtig für die Leberfunktion, innert 24 h ohne Zufuhr beginnt der Körper die Vorstufen (L-Glutamat, L-Cysteine und L-Glysin) aus den Muskeln zu ziehen um der Leber ausreichend zur Verfügung zu stellen.

– und zwar sowohl bei der körperlichen als auch bei der mentalen Gesundheit.

Glutathion und Krebs

Auf Grundlage der vielen Studien möchte ich noch den Zusammenhang zwischen Glutathion und Krebs erwähnen: Krebspatienten, aber auch Menschen mit Autoimmunerkrankungen haben durchwegs einen niedrigen Glutathion-Wert. Unter anderem weiß man auch, dass gewisse Medikamente, die in der Krebstherapie eingesetzt werden, aber auch jene auf Nitro-Basis – wie zum Beispiel gefäßerweiternde Medikamente – den Glutathion-Verbrauch erhöhen.

Die Heilerfolge bei Krebs durch den Glutathion-Ausgleich mittels Präparaten mit guter Bioverfügbarkeit zählen laut Krebsforschern zu den beeindruckendsten Ergebnissen der vergangenen Jahre. Spezifisch wurde erkannt, dass Glutathion gesunden Zellen „sagt“, wann sie sich zu vermehren haben und kranken

Zellen, wann sie sich zu zerstören haben. Insgesamt deuten alle Recherchen darauf hin, dass Glutathion ein Schlüssel zu einem lange und gesunde Leben ist.

Wann soll ich auf Glutathion achten?

Ein Mangel an Glutathion im Körper wird in Zusammenhang gebracht mit:

- **Lebensstilfaktoren:** Rauchen, exzessiver Alkoholenuss, Medikamente (pharmakotoxisch)
- **Umweltfaktoren:** Radiation, Umweltgifte (Schätzungen gehen von 60.000 toxischen und pharmakotoxischen Giftstoffen aus)
- **Ernährungsfaktoren:** gesättigte Fettsäuren, Zucker, exzessiver Genuss von Kohlenhydraten
- **Erkrankungen:** Krebs, Typ 2 Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Parkinson, Lungenerkrankungen, altersbedingte Augenerkrankungen wie Katarakt und Makula-Degeneration

Glutathion-Spiegel natürlich anheben

Natürlich kann niemand ein gesundes oder langes Leben garantieren, aber es gibt einige Faktoren, um die Chancen zu Ihren Gunsten zu erhöhen. Einer die-

ser Faktoren ist sicherlich, den Glutathion-Spiegel zu erhöhen. Drei Möglichkeiten hierfür möchten wir vorstellen:

Yoga – In einer Studie wurden bei Probanden, die sechs Monate lang Yoga praktizierten, eine wesentlich höhere antioxidative Aktivität im Körper festgestellt, vor allem hinsichtlich des Glutathion-Kreislaufes. Bei der Kontrollgruppe hingegen, die nichts unternahm, sank die antioxidative Aktivität noch weiter.

Ausdauer-Sport und Intensivtraining dürften über längere Zeit zu ähnlichen Ergebnissen führen.

Glutathion in der Ernährung

Die besten Quellen für Glutathion sind Kohlgemüse und Früchte, Fisch, Geflügel und Fleisch, wobei es bei diesen Lebensmitteln sehr auf die Frische ankommt. In der westlichen Welt kann die Glutathion-Aufnahme über die Ernährung von 3 Milligramm bis zu über 250 Milligramm reichen. Die meisten Menschen nehmen 50 bis 60 Milligramm über Nahrungsmittel auf. Einige Lebensmittel, wie Kohlgemüse (Brokkoli!), Zwiebeln und Knoblauch, stärken zusätzlich noch die Glutathion-Synthese im Körper. Letztere sind besonders effektiv, wenn es darum geht, die Haut vor ultravioletter Strahlung zu schützen. Andere Lebensmittel, wie Heidelbeeren, Kirschen, Dörrpflaumen und Tee, wirken gegen Glutathion.



Jetzt vorbestellen

Dr. Ehrenberger L-Glutathion reduziert ist ab August 2017 erhältlich! L-Glutathion Reduziert ist eine natürlich vorkommende Substanz – eine Verbindung aus biologisch aktiver Schwefel-Aminosäure und Tripeptid mit drei Aminosäuren: L-Cystein, L-Glutaminsäure und L-Glycin. Unser L-Glutathion Reduziert wird ausschließlich in Japan in einem patentierten, rein pflanzlichen Fermentationsprozess gewonnen.

Jetzt vorbestellen! Sie werden informiert, sobald L-Glutathion reduziert lieferbar ist:
info@dr-ehrenberger.eu
+43 3325 / 202 48

Bezahlte Anzeige





Glutathion mittels natürlichen Präparaten ergänzen

Studien haben ergeben, dass die Nahrungsergänzung mit Glutathion erfolgreich ist. Vor allem in lebenswichtigen Organen wie Lunge, Darm, Nieren und im Blutplasma konnten erhöhte Werte gemessen werden. Beim ergänzen von Glutathion gilt es, einige Faktoren zu beachten, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Zum einen ist die Form wichtig, in der Glutathion aufgenommen wird. Hier sollte die Wahl auf reduziertes be-

ziehungsweise aktiviertes Glutathion fallen. Diese wirksame Form ist in jeder Körperzelle vorhanden und wird in dieser Form auch natürlich in der Leber aus L-Glutaminsäure, L-Glycin und L-Cysteine gebildet. Reduziert bedeutet: das Glutathion-Molekül kann ein Elektron aufnehmen und dadurch die schädlichen freien Radikale im Körper „reduzieren“.

Diese aktive Form ist essentiell für viele Prozesse im Stoffwechsel und im Immunsystem. Je mehr reduziertes Glutathion der Zelle zur Verfügung steht, desto mehr Gesundheitsvorteile werden für den Körper erzielt. Zum anderen ist es wichtig, auf die Reinheit und die Bioverfügbarkeit zu achten.

Dosierung

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung kann dem Körper ca. 250 mg Glutathion zur Verfügung stellen. Die meisten Diäten schaffen dies aber nicht einmal annähernd! 150 bis 200 Milligramm zu ergänzen, scheint eine gute Dosierung für gesunde Menschen zu sein, die ihre Vitalität unterstützen wollen.

Gibt es einen oder mehrere Faktoren, die zu einem Mangel führen können, empfehlen wir für die ersten drei Monate mit bis zu 1.000 Milligramm pro Tag zu ergänzen. Die längere Einnahme von bis zu 3.000 Milligramm hat sich in Studien als sicher erwiesen.

Bioverfügbarkeit erhöhen

Zur Unterstützung und für die optimaler Synthese von Glutathion im Körper empfehlen wir begleitend die Einnahme von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren (ALAs) – zum Beispiel in Form von Chia-Samen-Kapseln. Diese unterstützen höhere Glutathion-Werte im Körper und haben in Studien erwiesen, dass sie gegen die Schäden von hohem Blutzucker schützen, die Sehkraft und das gesamte Nervensystem gesund halten und bei der Wiederverwertung anderer Antioxidantien unterstützen inklusive bei Glutathion, Vitamin C und E.

Chia-Samen-Öl

- hohe oxidative Stabilität, kein fischiges Aufstoßen
- rein pflanzliche Gelatine-Kapseln aus Maisstärke
- ideal für Veganer oder Allergiker

Chia-Samen-Öl
90 Kapseln
à 500 mg
€ 34,90



Wir sind Natur.

5 Tipps für die Krebsvorsorge

Der beste Weg gesund zu werden oder bleiben ist, den Lebensstil anzupassen.

Allen voran haben wir die größte Hebelwirkung bei der Ernährung, denn sie nimmt über die biochemischen Vorgänge in unserem Körper Einfluss auf alle Lebensbereiche und Entscheidungen. Doch es sind nicht nur die körperlichen Vorgänge. Schon Plato (427–347 v. Chr.) warnte vor 2.500 Jahren: „Der größte Irrtum der Ärzte besteht darin, den Körper heilen zu wollen, ohne an den Geist zu denken. Doch Körper und Geist sind eins und sollen nicht getrennt behandelt werden.“ Lesen Sie unsere Top 5-Strategien, die Sie dabei unterstützen, gesund zu werden und krebsfrei zu bleiben.



1

Nutzen Sie die Kraft der Sonne!

Vitamin D ist eines der effektivsten und am Besten erforschten Mittel gegen Krebs, das dabei unterstützen kann, die Risiken um über 50 Prozent zu senken.

2

Achten Sie auf Ihre Ernährung!

- Reichlich Pflanzenstoffe, vor allem Brokkoli enthält Sulphorane, die bösartige Zellen bekämpfen.
- Hochwertiges Eiweiß ist notwendig, um Killerzellen zu bilden. Der Rat, Fleisch zu reduzieren, ist längst veraltet. Viel wichtiger ist die Qualität (Bio) und dass es lieber etwas weniger als zu viel gekocht ist. Wer Fleisch nicht isst, greift auf Fisch, Eier oder pflanzliche Eiweißquellen zurück.
- Wenig Kohlenhydrate aus weiterverarbeiteten Lebensmitteln (Mehlspeisen, Brot, Nudeln, etc.) und noch weniger Zucker. Selbst Fruchtzucker ist Treibstoff für Krebszellen und hilft ihnen dabei, umgebendes Gewebe zu zerstören.
- Wenig Milchprodukte
- Gesunde und hochwertige Fette – Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren. Laut Untersuchungen wirkt Omega-3 sogar auf bestehende Krebszellen.
- Samen und Nüsse

3

Sorgen Sie für ausreichend Nachtruhe!

Nur bei längeren Schlafzyklen und in der Nacht fallen wir in den besonders wichtigen traumlosen Tiefschlaf. In dieser Delta-Schlafphase kann unser Körper besonders gut regenerieren, beziehungsweise heilen.

4

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!

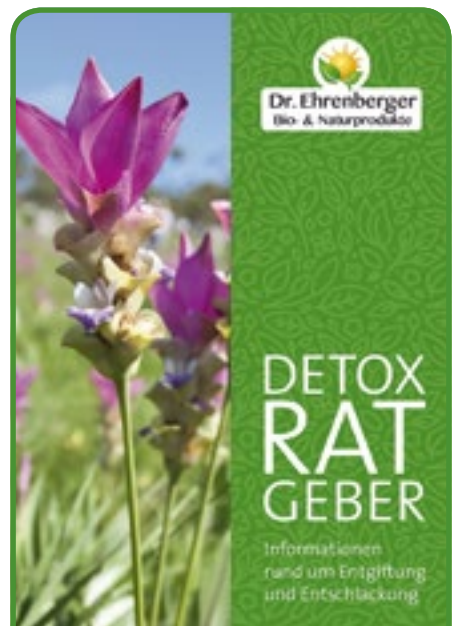
Je mehr wir uns sportlich bewegen, desto besser schützen wir uns vor Krebs. Mindestens 30 Minuten an vier Tagen der Woche aktivieren die wertvollen Killerzellen. Außerdem erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut.

5

Genießen Sie das Leben!

Unsere Abwehr wird extrem geschwächt, wenn wir einsam und unglücklich sind. Veränderungen gehören nun mal zum Leben. Oftmals unterdrücken wir aber innere Impulse aus Zeitmangel, Geldmangel,

Rücksicht auf andere und weil uns die Zuversicht fehlt... Doch was passiert, wenn unterdrückte Impulse auf Kosten unserer Gesundheit gehen? Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen genau solche Erkenntnisse.



Der DETOK RATGEBER

Fühlen Sie sich müde und ausgelaugt, obwohl Sie ausreichend Schlaf bekommen und sich gesund ernähren? Dann könnte es an der Zeit sein, Ihren Körper von angesammelten Schlacken zu befreien!

Der **Dr. Ehrenberger DETOK RATGEBER**, die 20-seitige Broschüre mit zahlreichen Informationen rund um Entgiftung und Entschlackung sowie Kur- und Produktvorschlägen.

JETZT GRATIS! ANFORDERN

Bestelltelefon:

+43 3325 / 202 48

Online-Shop:

www.dr-ehrenberger.eu

Wir sind Natur.

Bezahlte Anzeige

Natürliche Maßnahmen im Falle einer Krebserkrankung

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Als Obmann des Vereins „Natur heilt“ und als Arzt bin ich in die Rolle geschlüpft, das Schlusswort in dieser Ausgabe von „Natur heilt“ zu verfassen. Vieles haben Nikki Merz und ich schon aufgezeigt – es gäbe noch viel mehr zu schreiben und zu sagen. Für mich ist Krebs eine Krankheit, die mehrere Ursachen hat – sie ist aber mehr ein soziales Problem als ein individuelles. Fest steht, dass man viele Maßnahmen ergreifen kann. Einerseits um die Krankheit zu verhindern, aber auch um sie zu lindern.

Wie ich bereits einleitend geschrieben habe, stellen wir nicht den Anspruch „die“ vollkommene Krebslektüre verfasst zu haben, dies wäre sehr wegen. Wir stellen auch nicht den Anspruch, Sie von einem eingeschlagenen Weg abbringen zu wollen. Wenn es uns aber gelungen ist, Sie neugierig zu machen, dann sind wir zufrieden. Bücher und Informationen gibt es im Internet genug zu finden. Die Suche kann vielleicht damit beginnen, dass man sich überlegt, alte Muster loszulassen. Ich möchte auch davor warnen, auf „Krebs-Gurus“ hereinzufallen. Es gibt Autoren und Vortragende, die behaupten, dass

sie fast 94 Prozent aller Krebserkrankungen geheilt haben. Dabei handelt es sich um dreiste Schwindler, keine Experten und schon gar keine Heiler. In ihrem Fahrwasser tummelt sich leider so mancher Geschäftemacher. Dies ist eine bedenkliche Entwicklung.

Jährlich gibt es in Österreich laut Statistik Austria ca. 40.000 Krebs-Neuerkrankungen. Jeder einzelne Mensch hat das Recht darauf, individuell behandelt zu werden. „Sie“ oder „Er“ hat die Pflicht, sich einen eigenen Weg zu suchen und dafür die Verantwortung zu übernehmen. Wichtig ist, sich für einen Weg zu entscheiden, konsequent zu sein und gegebenenfalls auch bereit zu sein, seine Richtung zu ändern. Basisinformationen sind dabei natürlich zu berücksichtigen. Diese Informationen gelten sowohl für die Prävention als auch als Begleitmaßnahmen zu konventionellen Therapien.

Basisinformation 1: Die Ernährung

Unsere Ernährung spielt bei jeder Erkrankung eine wesentliche Rolle – natürlich auch bei der Krebserkrankung. Sie haben vielleicht schon den Artikel über Brokkoli von Nikki gelesen. Allgemein gesagt, sind alle Kohlgewächse in der Lage, das Wachstum von Krebszellen zu verhindern oder zu stoppen. Achten Sie auch auf die Kombination von Lebensmitteln. Brokkoli lässt sich





sehr gut mit Tomaten kombinieren. Machen Sie sich bitte schlau, was Ihrem Körper guttut. Falls Sie einmal ein Spitalsessen bekommen und erkennen, dass die Ernährung keine Qualität hat, dann werden Sie zum Revoluzzer. Essen Sie einfach das Spitalsessen nicht mehr. Empfehlenswert kann es jedoch sein, sich vorher Verbündete zu suchen. Dies sind dann Freunde, die Ihnen ein Essen ins Spital bringen. Klar, das ist etwas aufwendig, aber wozu hat man Freunde? Sollten die Ärzte etwas dagegen haben, dann lassen Sie den Chefkoch an Ihr Krankenbett kommen, zeigen ihm die Bücher, die ich Ihnen empfehlen werde und überzeugen Sie ihn damit, dass Sie so Ihre Genesung unterstützen.

Vermeiden Sie bitte raffinierten Zucker. Der Körper kann nur in einem sehr begrenzten Maß Zucker speichern und dies brauchen wir nur bei Höchstleistungen, wie zum Beispiel einem Marathonlauf. Verweigern Sie Zucker, der sich in Torten, Softgetränken und vielen weiteren Lebensmitteln befindet. Machen Sie sich schlau, in welchen Produkten Zucker enthalten ist und: verweigern Sie. Vielleicht denken Sie nun, dass ich Sie von einem genussvollen Leben abhalte, aber gerade das Gegenteil ist

der Fall. Krebszellen mögen Zucker, aber kein Gemüse!

Literaturtipps:

- Krebszellen mögen keine Himbeeren „Nahrungsmittel gegen Krebs“ ISBN 978-3-466-34502-1
- Krebszellen mögen keine Himbeeren „Das Kochbuch“ ISBN 978-3-466-34522-9
- Grimm: Zucker: „Garantiert gesundheitsgefährdet“ ISBN: 978-3-426-27588-7

Basisinformation 2: Nahrungs- ergänzungsmittel

Wie Nikki schon geschrieben hat, können Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Gerade bei einer Krebserkrankung stehen Vitamin D 3, Curcuma, Glutathion, Broccoliextrakt, OPC aus der Aroniabeere oder der Kona-beere und viele andere Stoffe ganz vorne in der ersten Reihe.

Einen Geheimtipp verrate ich Ihnen

aber noch: Es handelt sich um kolloidales Silizium, das Spurenelement der Jugend. Kolloidal bedeutet, dass Elemente in einer flüssigen Lösung in Schwebelage gehalten werden. Nur wenige Hersteller können dies und wir haben den Besten gefunden. Der Tagesbedarf an Silizium beläuft sich auf ca. 40 Milligramm. Dieses Spurenelement steigert die Leistungsfähigkeit des Immunsystems, macht den Darm und die Gefäße fit, stärkt die Zellregeneration und verhilft zu einem besseren, allgemeinen Wohlbefinden.

Nahe verwandt zum Silizium ist Zeolith, ein Vulkanmineral, das meiner Meinung nach nicht mehr aus der Krebs-Prävention und -Therapie wegzudenken ist. Dieser Mineralstoff ist in der Lage, Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden und somit die Leber zu entlasten. Gerade in der Zeit, in der man mit einer Chemotherapie belastet wird, ist es extrem wichtig, die Leber zu unterstützen – und dies kann Zeolith. Eine Chemotherapie ist ein purer Giftcocktail und dieses Gift muss aus dem Körper wieder ausgeschieden werden.

Es gibt natürlich noch viele weitere Nahrungsergänzungsmittel, die hilfreich sein können. Der Verein „Natur

heilt“ informiert Sie gerne mit Newslettern und Zuschriften darüber.

Literaturtipps:

- Hecht: „Anregungen zum neuen Denken“ in der Krebsphilosophie und Krebstherapie, ISBN 978-3-88778-337-2
- Natur heilt: Heilpflanzen und ihre Wirkung, ein Nachschlagewerk

Basisinformation 3: Seelische Begleitung

Jeder Mensch mit einer chronischen Erkrankung braucht seelische Unterstützung und gerade bei einer Krebserkrankung ist dies der Fall. Es hilft leider gar nichts, wenn Angehörige um den erkrankten Patienten sitzen, denn ihre eigenen Klagen kennt er schon gut genug. Die praktischen Ärzte sind meistens nicht gut genug geschult und haben auch selten Zeit, Psychologen und Lebensberater sind zwar eine Alternative, aber auch oft in ihren Gedankenmustern gefangen. Sie haben eine Schulung hinter und wurden somit oft in ein Korsett gezwängt. Nur die guten Therapeuten entledigen sich dieses Korsetts und werden noch besser.

Viktor E. Frankl war einer dieser großen Therapeuten. Ich durfte ihn noch persönlich kennen lernen. Damals lag er ganz bescheiden in einem Bett im Wiener AKH und ich hatte keine Ahnung, wen ich vor mir hatte. Ich habe die Chance verpasst mit ihm zu reden. Frankl war der Überzeugung, dass alle Ereignisse im Leben einen Sinn haben. Er selber war einem Konzentrationslager entkommen und begründete danach die Logotherapie und Existenzanalyse.

Ein weiterer besonderer Mensch ist Bernd Hellinger, der Begründer der Familienaufstellung. Auch er bemüht sich schon sein Leben lang, neue Wege zu gehen und hat Großartiges geschaffen.

Es müssen aber nicht immer geschulte Menschen sein, die einen Patienten begleiten. Es kann auch ein ganz „einfacher Begleiter“ sein. Wichtig ist nur, dass es einen Anker gibt, der nicht verurteilt und der einer Person Halt geben kann.

Literaturtipp:

- Frankl: „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, ISBN 978-8-42543-203-3

Basisinformation 4: Stressabbau

Stress ist ein Wort der heutigen Zeit, das deutlich überstrapaziert wird. Nicht jedes Ereignis – wie eine Schularbeit, die Auswahl der richtigen Kleidung oder der unerwartete Besuch der Schwiegereltern – muss gleichzeitig Stress bedeuten. Wenn einem jedoch eine kritische Lebenssituation (finanzielle Sorgen, persönliche Probleme...) über einen längeren Zeitraum den Schlaf raubt und man vielleicht nicht weiß, wie es morgen weitergehen kann, dann haben nur wenige den Mut, nicht in Stress zu geraten. Wir verfallen dann leicht in einen Schockzustand und dieser lähmt unseren Körper. Auf eine solche Zeit sollten wir vorbereitet sein, denn sie kann Jeden treffen. Schaffen Sie sich daher Auswege, gehen Sie in die freie Natur, lernen Sie richtig zu atmen und versuchen Sie den Stress dadurch abzubauen.

Lange anhaltender Stress führt zu einer Lähmung Ihrer Körperrhythmen und in Folge zu einer körperlichen Disposition, die Krankheit möglich macht. Eine besondere Pflanze, die uns hilft Stress abzubauen, ist Jiaogulan, das „Kraut der Unsterblichkeit“. Mehr darüber erfahren Sie in unserem Heilpflanzenlexikon. Ich empfehle Jiaogulan nicht nur meinen Patienten, sondern auch deren Angehörigen.

Literaturtipp:

- Servan-Schreiber: „Das Anti Krebs Buch“ ISBN 978-3-442-15558-3

Basisinformation 5: Der Mut zur Veränderung

Veränderungen bestimmen unser Leben. Kein Tag ist wie der gestrige und keiner ist wie morgige. Manchmal



kommt es uns aber so vor, dass alle Tage gleich sind. In der Früh ins Badezimmer, dann die Kinder bereit machen, sie zur Schule bringen, danach in die Arbeit. Nach der Arbeit nach Hause, Abendessen und vor den Fernseher, Nachrichten sehen – man will ja informiert sein – und anschließend einen Film sehen, Tag für Tag. Eine solche Eintönigkeit kann krank machen, weil es gegen unsere Natur ist, so zu leben. Leider nimmt diese Eintönigkeit im Alter oft zu. Vor einigen Tagen besuchte mich ein älterer Herr. Ich schätzte ihn auf 75 Jahre, es stellte sich aber heraus, dass er schon 90 ist. Seine Augen blitzten vor Lebensfreude und es war sehr schön mit ihm zu plaudern. Sein Lebensmotto heißt: viel Zeit in der Natur verbringen, sich für neue Dinge zu interessieren und diese auch auszuprobieren. Ich dachte mir: „Welch ein Unterschied zu den vielen Menschen in den U-Bahnen auf der ganzen Welt, die so traurig aussehen und in ihren Leben wenig Sinn erkennen.“

Mein Ratschlag ist daher, richten Sie Ihr Leben so ein, wie es Ihnen gefällt. Hören Sie sich die Meinungen anderer Menschen an, wägen Sie ab und handeln Sie dann so, wie es Ihnen guttut. Immer unter der Voraussetzung Anderen und sich selber nicht zu schaden. Haben Sie den Mut zu einer Verände-



rung in Ihrem Leben. Erfinden Sie Ihr Leben neu, wenn Sie unzufrieden sind. Lebendige Menschen sind glücklichere und beweglichere Menschen.

Literaturtipp:

- Bollinger: „Krebs verstehen und natürlich heilen“, ISBN 978-3-94201684-1

Basisinformation 6: Atmung und Bewegung

Es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, den Körper durch Atmung und Bewegung gesundheitlich zu unterstützen. In den alten Heiltraditionen werden die Menschen geschult, richtig zu atmen und sich richtig zu bewegen. Yoga, Tai Chi oder Qui Gong sind einige der vielen Möglichkeiten.

Über eine richtige Atmung kann man sehr leicht die Rhythmen des Körpers wieder in Gang bringen. Es wäre außerordentlich hilfreich für die Medizin, dies auch als Therapie anzuerkennen. Bei chronischen Krankheiten, vor allen Dingen in den frühen Stadien, kann mit Atemübungen sehr viel bewegt werden. Ich habe schon öfter er-

wähnt, dass die Krebserkrankung die Folge eines lang anhaltenden Schocks ist und diesen kann man auch durch richtiges Atmen lindern. Die Atmung ist die einzige Möglichkeit, auf innere Organe einen Einfluss zu nehmen. Sie können Ihrem Herz nicht befehlen schneller zu schlagen, auch der Leber, der Milz, dem Knochenmark oder dem Darm nicht zurufen: „Hopp Auf“ oder „bitte langsamer“. Bei der Atmung können Sie es, denn die Atmung unterliegt sowohl unserem autonomen, als auch dem willkürlich steuerbaren Nervensystem.

Man kann die Atmung schulen in der Meditation, aber auch durch Bewegung. Bei der Bewegung bieten sich die schon erwähnten energetischen Übungen an, aber auch ein dosierter Ausdauersport. Ebenfalls hilfreich sind die fünf Tibeter, eine kurze Sequenz von fünf Übungen, die man leicht erlernen und durchführen kann.

Wenn wir beginnen solche Übungen zu machen, dann signalisieren wir außerdem der Umgebung: „Ja, ich möchte etwas für meine Gesundheit und Genesung tun“!

Literaturtipp:

- Kelder: „Die fünf Tibeter“, ISBN 978-3-893-04117-6

Basisinformation 7: Ein Lebensziel kreieren

Es gibt die Geschichte eines Menschen, der schwer erkrankt war und dem die Ärzte für eine Genesung kaum Hoffnungen machen konnten.

Er ging nach Hause, kam aber zur Überraschung aller Beteiligten nach einem Jahr wieder in die Klinik. Der Mann wurde gefragt, was er denn gemacht habe und er antwortete: „Ich wollte erleben, wie mein Enkel auf die Welt kommt und dies habe ich erleben dürfen. Jetzt warte ich bis er in die Schule kommt und danach warte ich auf seine Matura, vielleicht erlebe ich ja auch noch seine Hochzeit“. Danach lächelte der Mann, stand auf und ging wieder nach Hause.

Wir brauchen gewisse Ziele im Leben, es können große oder kleine Ziele sein. Ohne Ziele sind wir jedoch wie ein Stück Treibholz im Meer, wir wissen nicht, wo wir stranden.

Schaffen Sie sich auch Ziele, für die es wert ist, Ihre Lebenszeit gesund zu verbringen.



Buchempfehlungen



Mag.ª Julia Gruber / Dr. Michael Ehrenberger: Heilpflanzen und ihre Wirkung

Leider verbietet es die EU, Aussagen über Heilpflanzen zu machen. Die bürokratischen Beamten in Österreich verhalten sich streng nach den EU-Gesetzen. Wer dagegen verstößt, wird mit drakonischen Strafen belegt. Mag.ª Julia Gruber und Dr. Michael Ehrenberger ist es gelungen, ein wichtiges Nachschlagewerk zu schaffen, das uns besondere Heilpflanzen aus der ganzen Welt näher bringt. Alle Aussagen sind mit zahlreichen Studien belegt. Reich bebildert bietet dieses Werk einen Überblick über die faszinierende Welt der Heilpflanzen.



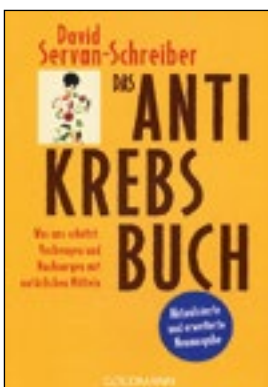
Prof. Dr. Richard Béliveau / Dr. Denis Gingras: Krebszellen mögen keine Himbeeren

Führende Mediziner im Bereich der Krebsforschung berichten: Diese Erkrankung ist ein Resultat unserer Lebensführung, besonders unserer Ernährung. Jede Seite dieses Buches ist voll mit wichtigen Informationen für Therapeuten, betroffene Personen und Menschen, die gesund bleiben wollen. Die wichtigste Botschaft ist: Ja, man kann selbst etwas dazu beitragen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Wir sind nicht unbedingt der Schulmedizin ausgeliefert. Eine natürliche Ernährung ist die Basis eines gesunden Lebens.



Prof. Dr. Karl Hecht: Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie

Prof. Dr. med. Karl Hecht ist ein Vorreiter der modernen Medizin. Er reduziert Krankheiten nicht nur auf die Zellen des Körpers, sondern sieht den ganzen Menschen, der im Mittelpunkt der Medizin stehen sollte. Sein Buch ist nicht nur für Fachleute interessant, sondern auch für Laien. Es ist gut verständlich geschrieben, gehört in jede Arztpraxis und wird jedem Medizinstudenten empfohlen. Auch für interessierte Laien ist dieses Buch leicht zu lesen. Es vermittelt ein Basiswissen bezüglich des Erhalts und der Wiedererlangung der Gesundheit.



David Servan-Scheiber: Das Anti Krebs Buch

Von der Regulation der Gefühle bis zum sichern Gebrauch von Handys – David Servan-Scheiber bietet in seinem Buch eine ganze Bandbreite von Möglichkeiten an, Krebs zu vermeiden oder eine konventionelle Therapie sinnvoll mit Naturheilmitteln zu unterstützen. Es gibt selten Werke, die ein so umfassendes Wissen vermitteln. Dieses Buch ist ebenfalls eine Pflichtlektüre für alle Therapeuten und Studenten, die über den Tellerrand hinaussehen wollen. Studien zeigen, dass die Entwicklung der Medizin in eine ganzheitliche Richtung nicht mehr aufzuhalten ist.



Natur heilt

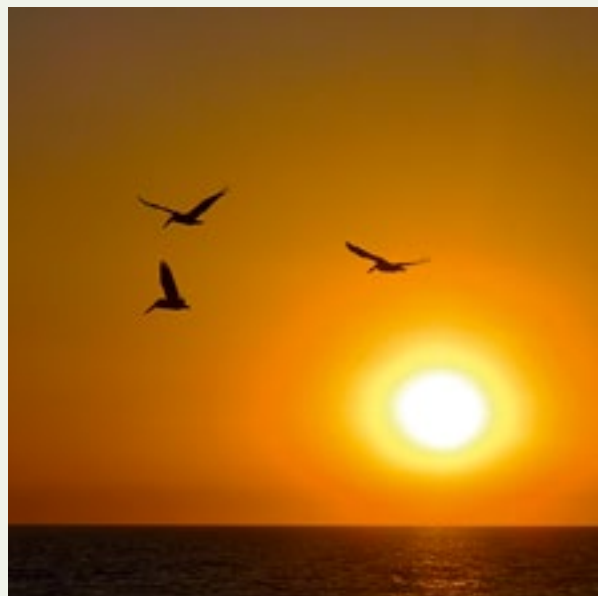
Verein für Kooperation mit und für Natur

Lebendiges Natur-Wissen

Der Verein „**Natur heilt**“ hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Mitgliedern lebendiges Wissen über die Natur und lebendige Systeme zu vermitteln. Die Natur verfügt über ihre eigenen Regeln, die sich der Mensch nicht ausgedacht, jedoch zu beachten hat, weil sie auch für ihn gelten. Niemand kann sich ihnen entziehen.

Wir sind Lebewesen und gut darin beraten, uns selbst und die Natur (Tiere, Pflanzen, Böden und Gewässer) respektvoll zu behandeln. Dazu brauchen wir ein Wissen, das größtenteils in den Schulen nicht gelehrt wird.

Der Verein „**Natur heilt**“ wurde von Dr. med. Michael Ehrenberger in der Absicht gegründet, eine erweiterte, lebendige Sichtweise der Natur zu teilen. Undogmatisch und auf einer ganzheitlichen, philosophischen-physikalischen, holosophischen Denkweise beruhend.



Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von unserem Wissen über die Natur

Mit nebenstehendem Formular oder über unsere Website **www.natur-heilt.at** (Mitgliederbereich) haben Sie die Möglichkeit, sich als Vereinsmitglied zu registrieren. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 10 Euro (für Firmen 20 Euro). Leistungen des Vereins:

- Willkommenspaket für neue Mitglieder
- Zusendung des Vereinsmagazins
- Vergünstigungen bei einigen unserer Events
- Vereinsnewsletter per E-Mail
- aktuelle Wissenstipps und gesunde Rezepte
- Mitgliederbereich auf unserer Homepage
- Gratis-Eintritt bei den Gesundheits-Stammtischen

„Natur heilt“

Verein für Kooperation mit und für Natur

8382 Mogersdorf 159 | Österreich

+ 43 3325 20248 | info@natur-heilt.at

www.natur-heilt.at

Ich/wir möchte(n) Mitglied im Verein Natur heilt werden:

Firma

Vor- und Nachname

Straße

Land

PLZ/Ort

Telefon

Tätigkeit

Email

Newsletter:

☐ ja

☐ nein

Homepage

Datum

Unterschrift

Mitgliedsantrag ausschneiden und an die Vereinsadresse senden.
Bankverbindung: Verein Natur heilt – Netzwerk, Raiffeisenbank Mogersdorf,
IBAN: AT82 3303 4000 0191 7335. Verwendungszweck: Vereinsmitgliedschaft 2017.



Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukte

Natürlich gesund und wohlfühlen mit
Dr. Ehrenberger Bio- & Naturprodukten.

*Wir
sind Natur.*



Wir sind
mehrfach zertifiziert
und ausgezeichnet:



AT-BIO-301
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



**Alle
Produkte und
Infobroschüren
erhalten Sie bei
Dr. Ehrenberger!**

Wir achten auf die höchste Qualität
bei unseren natürlich gewachsenen und
wirkstoffreichen Rohstoffen aus der Natur.

100 % tierversuchsfreie
Produktentwicklung

100 % natürliche
Rohstoffe

0 % Aroma- und
Zusatzstoffe

100 % Nachhaltigkeit auch
bei der Verpackung*

* Dosen aus „Bio-Plastik“ zu 100% erdölfrei und aus nachwachsenden Rohstoffen.

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post | 16Z040931 S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

 **Dr. Ehrenberger
synthese**

Dr. Ehrenberger Synthese GmbH
8382 Mogersdorf 179 | Österreich
office@dr-ehrenberger.eu
Bestelltelefon: +43 3325 / 202 48
Online-Shop: www.dr-ehrenberger.eu